

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

SPU samling G13 Oslo - Samlingen avholdes:

Samling 2	02.11 Kl: 17:30-19:00	Oppsal Arena	Skuddteknikker
------------------	------------------------------	---------------------	----------------

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Linus	Lunde Martinsen	Bakspiller, Venstre	Bækkelaget
Theodor	Guttormsen Langvik	Bakspiller, Midt	Bækkelaget
Erling	Malmstedt Andersen	Bakspiller, Høyre	Bækkelaget
Isak	Myhre Nilsen	Bakspiller	Bækkelaget
Marcus	Aasland Trasborg	Bakspiller, Midt	Bækkelaget
Theo Haugseth	Torp	Målvakt	Bækkelaget
William	Sonerud	Flerposisjonsspiller	Kjelsås
Morten	Holmgren	Kantspiller, Høyre	Kjelsås
Daniel	Padin	Bakspiller, Høyre	Kjelsås
Leon	Smorr	Flerposisjonsspiller	Kjelsås
David	Isaksen	Linjespiller	Kjelsås
Tinius	Austin	Målvakt	Kjelsås
Rasmus Lagmandokk	Astad	Bakspiller	Korsvoll
Filip	Bergundhaugen	Bakspiller	Korsvoll
Sigurd	Linnestad	Bakspiller	Korsvoll
Agnar	Døskeland	Målvakt	Oppsal
Audun	Kløvstad Birkeland	Bakspiller	Oppsal
Eilif	Borg Nergaard	Målvakt	Oppsal
Herman	Holnes Aarseth	Kantspiller	Oppsal
Sivert	Hilstad	Bakspiller, Midt	Sinsen-Refstad
Andreas	Torp	Bakspiller	Vålerenga
Lars	ass	Bakspiller	Vålerenga
Jørgen	Brekken	Bakspiller	Vålerenga

Innkalling av spillere til denne økten:

Hver klubb får med seg antall spillere på bakgrunn av antall lisensierte i klubb/lag på hver samling. Dersom klubbtrener følger spillerne til SPU-økten, får de med seg en ekstra spiller i tillegg til oppsatt kvote. Vi ønsker at en og samme spiller skal delta på to SPU samlinger og ønsker klubbtreneren å gjøre endringer på spillerne som deltar på SPU skal det gjøres senest tre uker før samling tre, fem og sju.

Til denne økt skal Bækkelaget – Kjelsås – Oppsal - Askim IF - Vålerenga stille med 1 målvakt hver.

Vi vil at treneren fyller ut følgende skjema 3 uker dag før samling og sender det til nhf.ron@handball.no (Alle skjemaer skal kun inneholde rene årskull) og til spillerutvikler. Skjema finner dere her: [Innmelding av spillere](#)

**Husk å ta med egen ball, klubbdrakt og drikkeflaske.
Alle trenere oppfordres til å møte på samlingen**

[Innkallinger for G13 klikk her](#)

Følgende klubber er med i G13 Oslo denne samlingen:
Bækkelaget, Kjelsås, Korsvoll, NIT-HAK, Oppsal, Linje 5, Vålerenga, Sinsen-Refstad

Tema for økt plan for denne samlingen finner dere her: [Økt 2 - Skuddteknikk](#)

Selv om det er satt opp en halvårsplan med samlinger, er det ikke gitt at alle spillere som er innkalt på sist samling– er med på neste samling. Det sendes ut ny innkalling min. 2 uker før samling.

Årsplan for samlinger

Her er årsplanen for samlingene for dette spu miljøet;

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 1	01.09 Kl: 09:30-11:30	Frogner Bane 4	Kast og mottak
Samling 2	02.11 Kl: 17:30-19:00	Oppsal Arena	Skuddteknikk
Samling 3	22.11 Kl: 18:30-20:00	Ekeberg skole flerbrukshall	Individuell forsvarstrening
Samling 4	Mangler tid fra klubb	Kommer	Finter
Samling 5	Mangler tid fra klubb	Kommer	Individuell forsvarstrening
Samling 6	Mangler tid fra klubb	Kommer	Sperreteknikk
Samling 7	Mangler tid fra klubb	Kommer	Duellspill
Samling 8	Mangler tid fra klubb	Kommer	Pådrag og viderespill

Forfall til samling

Spillere som ikke kan delta for fullt skal melde forfall omgående eller senest en dag før samling til tom.fokstuen@handball.no eller på telefon: 459 06 571

Strømmen 23.10.2018

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst
Tom Fokstuen
Spill og trening
459 06 571

Gitte Madsen (Trener)
Heidi Bjørnstøl Berg (Trener)

tom.fokstuen@handball.no