

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

SPU samling G13 Østfold - Samlingen avholdes:

Samling 2	31.10 Kl: 18:00-19:30	Vestby Arena	Skuddteknikker
-----------	-----------------------	--------------	----------------

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Sebastian	Aarsheim	Bakspiller	Askim IF
Kristian	Tollerud	Flerposisjonsspiller	Askim IF
Thobias	Fjeldheim	Målvakt	Askim IF
Victor	Henriksen	Bakspiller	GFHK
Erik	Korshavn	Flerposisjonsspiller	GFHK
Trym	Hem	Linjespiller	GFHK
Ask	Hervik	Bakspiller	GFHK
Christian	Svanberg Torgersen	Kantspiller, Venstre	Herulf
Mads	Areklett Mørdre	Flerposisjonsspiller	Herulf
Bartosz Michal	Lachacz	Bakspiller, Midt	HK Eidsberg
Andreas	Dvergsnes Eriksen	Målvakt	HK Eidsberg
Sondre Laurits	Rød Goska	Linjespiller	HK Eidsberg
Anders	Haug	Bakspiller, Høyre	HK Eidsberg
Henrik Kihl	Fredriksen	Flerposisjonsspiller	Lervik IF
Elias	Bilet	Målvakt/kantspiller	Lervik IF
Eugen	Solberg	Bakspiller	Skiptvet
Tor Anders	Skeide Kvisler	Bakspiller	Skiptvet
Erik	Bernås	Bakspiller, Midt	DFI/Son
Isak	Skaget	Linjespiller	DFI/Son
Isak	Olsen	Kantspiller, Høyre	DFI/Son
Bjørnar	Løset	Bakspiller	DFI/Son
Gabriel	Sebesta	Bakspiller; Høyre	DFI/Son
Karl Herman	Land	Kantspiller	Tistedal TIF
Troy	Staveli	Målvakt	Tistedal TIF
Julius Veim	Hjelmungen	Bakspiller	Tistedal TIF
Didrik	Seteklev	Flerposisjonsspiller	Tistedal TIF
Sondre	Vågen	Bakspiller	Tistedal TIF

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 Askim IF - HK Eidsberg - Lervik IF - Tistedal 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 Østfold denne samlingen:

Askim, DIF/Son, Gamle Fredrikstad BHK, Lervik, HK Eidsberg, Tistedal, HK Herulf, Skiptvet

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: 11:45-13:45	Frogner Bane 2	Kast og mottak
Samling 2	31.10 Kl: 18:00-19:30	Vestby Arena	Skuddteknikker
Samling 3	12.11 Kl: 19:00-20:30	Kongstenhallen A	Individuell forsvarsteknikk
Samling 4	Kommer	Kommer	Finteteknikk
Samling 5	Kommer	Kommer	Sperreteknikk
Samling 6	Kommer	Kommer	Duellspill
Samling 7	Kommer	Kommer	Overgang og pådragsspill

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 16.10.2018

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

tom.fokstuen@handball.no

Gjøril Solberg (Trener)

Marius Norli Hansen (Trener)