

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

SPU samling J13 Indre Østfold - Samlingen avholdes:

| | | | |
|-----------|-----------------------|----------------|----------------|
| Samling 2 | 25.10.kl: 18:00-19:30 | Trøgstadhallen | Skuddteknikker |
|-----------|-----------------------|----------------|----------------|

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

| Fornavn | Etternavn | Posisjon | Klubbnavn spiller |
|----------------|-----------------|----------------------|-------------------|
| Marte | Halvorsen | linjespiller | Tune IL |
| Anna | Lystad | Bakspiller | Tune IL |
| Vilde | Bjelland | Flerposisjonsspiller | Tune IL |
| Martha | Mac-Taylor | Målvakt | Tune IL |
| Amalie | Pettersen | Bakspiller | Askim IF |
| Malin | Brettingen | Bakspiller | Askim IF |
| Dina | Muhic | linjespiller | Askim IF |
| Ava | Shukri | Målvakt | Askim IF |
| Amalie | Tveten | Bakspiller, Midt | Degernes IL |
| Martine | Lindstad | Bakspiller, Venstre | Degernes IL |
| Andrea-Helene | Skjelin Haglund | Kantspiller, Høyre | Degernes IL |
| Jenny | Johansson | Bakspiller, Midt | HK Eidsberg |
| Hedda | Karlstad Jansen | Bakspiller, Høyre | HK Eidsberg |
| Hanne | Westby | Målvakt | HK Eidsberg |
| Kaja | Kletthagen | Kantspiller, Venstre | HK Trøgstad 97 |
| Marthe Lovise | Gangnes | Flerposisjonsspiller | HK Trøgstad 97 |
| Maren | Authen | Flerposisjonsspiller | HK Trøgstad 97 |
| Margrethe | Kile | Målvakt | Skiptvedt |
| Ida | Martinsen | Kantspiller | Skiptvedt |
| Tiril | Thon | Bakspiller | Skiptvedt |
| Andrea | Bergersen | Målvakt | Ørje IL |
| Cassandra | Bye | Flerposisjonsspiller | Ørje IL |
| Milena | Zega | Flerposisjonsspiller | Ørje IL |
| Frida Stordahl | Berntsen | Bakspiller | Tveter HK |
| Ildri Harang | Nordahl | Bakspiller | Tveter HK |

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 Skiptvedt – Ørje – HK Eidsberg – Askim -Tune 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 J13 klikk her](#)

Følgende klubber er med i J13 Indre Østfold denne samlingen:

Askim - Degernes – HK Eidsberg - Skiptvedt – HK Trøgstad – Ørje -Tune - Tveter

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: 14:00-16:00 | Frogner Bane 2 | Kast og mottak |
| Samling 2 | 25.10.kl: 18:00-19:30 | Trøgstadhallen | Skuddteknikker |
| Samling 3 | Kommer | Kommer | 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 12.10.2018

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

tom.fokstuen@handball.no

Lasse Brevik

(Trener)