

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

SPU samling G13 Nord - Samlingen avholdes:

Samling 3	14.11 Kl: 19:00-20:30	Jessheim Is og flerbrukshall	Individuell forsvarstrening
-----------	-----------------------	------------------------------	-----------------------------

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Aron	Helgeland Antonsen	Kantspiller, Høyre	Eidsvold IF
Magnus	Ophaug	Flerposisjonsspiller	Eidsvold IF
Jakob	Opaker	Målvakt	Fet IL
Rasmus	Burhol	Kantspiller	Fet IL
Marcus	Hedenstad Christiansen	Bakspiller	Fet IL
Joakim	Eidholm Lund	Bakspiller	Fet IL
Bjørn-Steinar	Arntzen	Bakspiller	Fjellhammer IL
Sondre	Bredesen Nilsen	Målvakt	Fjellhammer IL
Ole-Martin	Møllerhagen	Linjespiller	Fjellhammer IL
Idar	Rognstad	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL
Mathias	Urhaug	Flerposisjonsspiller	Frogner IL
Filip	Stoltenberg	Bakspiller, Høyre	Frogner IL
Tobias Røtterud	Kristiansen	Målvakt	Frogner IL
Jonathan	Hellstrøm	Kantspiller, Venstre	Gjerdrum
Kevin	Aarstad	Bakspiller	Gjerdrum
Alexander	Jægerlund	Målvakt	Nannestad
Jens	Holter	Linjespiller	Nannestad
Endre	Stenseth	Bakspiller	Nannestad
Adrian	Westgård Pinto	Kantspiller	Nannestad
Stian	Hammersbøen	Kantspiller, Venstre	Rælingen/Skjetten
Waris	Mahmood	Bakspiller, Venstre	Rælingen/Skjetten
Iver U	Pildal	Linjespiller	Rælingen/Skjetten
Nikolai	Paulsen	Bakspiller, Venstre	Rælingen/Skjetten
Fredrik	Nilsen Martinsen	Kantspiller, Høyre	Sørumsand IF
Magnus	Hjemly	Flerposisjonsspiller	Sørumsand IF
Simen	Underhaug	Linjespiller	Sørumsand IF
Brage	Kristiansen	Bakspiller	Ull/Kisa
Mathias	Johansen	Flerposisjonsspiller	Ull/Kisa
Leander	Hallingstad	Flerposisjonsspiller	Ull/Kisa

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 Fet IL - Frogner IL – Nannestad - Fjellhammer 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 Nord denne samlingen:

Fet IL - Eidsvold IF – Fjellhammer – Rælingen/Skjetten – Sørumsand – Ull/Kisa - Nannestad

Tema for økt plan for denne samlingen finner dere her: [Økt 3 - Individuell forsvarstrening](#)

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 1	Kast og mottak
Samling 2	29.10 Kl: 19:00-20:30	Nannestadhallen A	Skuddteknikk
Samling 3	14.11 Kl: 19:00-20:30	Jessheim Is og flerbrukshall	Individuell forsvarstrening
Samling 4	07.12 Kl: 18:00-19:30	Gjerdrum Idrettspark	Finter
Samling 5	11.01 Kl: 18:00-19:30	Sandbekkshallen	Individuell forsvarstrening
Samling 6	11.02 Kl: 19:00-20:30	Jessheim Is og flerbrukshall	Sperreteknikk
Samling 7	12.03 Kl: 19:30-21:00	Nannestadhallen A	Duellspill
Samling 8	05.04 Kl: 18:00-19:30	Fethallen	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 08.11.2018

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

Olav Røisli (Trener)
Anita Hildeskår Hokstad (Trener)

tom.fokstuen@handball.no