

## INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

### SPU samling J13 Oslo - Samlingen avholdes:

Samling 3	16.11 Kl: 17:30-19:00	Oppsal Arena	Individuell forsvarstrening
-----------	-----------------------	--------------	-----------------------------

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Jenny	Bing Husaas	Flerposisjonsspiller	BMIL
Sofia	Lundberg Høst	Flerposisjonsspiller	BMIL
Ragna	Engeland Jørstad	Flerposisjonsspiller	BMIL
Hannah	Strutz Skei	Flerposisjonsspiller	Kjelsås
Mari Elise	Hellum	Kantspiller	Kjelsås
Tessa	Holemark Kongsrud	Kantspiller	Kjelsås
Sara	Schei	Målvakt	Kjelsås
Linnéa Grønhaug	Sørensen	Bakspiller	Korsvoll
Maja	Lygner	Bakspiller	Korsvoll
Oda Stenersen	Tveito	Flerposisjonsspiller	Korsvoll
Frøya	Garmo	Bakspiller	Korsvoll
Ylva	Seim Grønn	Bakspiller	Njård
Maja	Thorstensen	Flerposisjonsspiller	Njård
Hedda	Selberg Gulbrandsen	Flerposisjonsspiller	Njård
Japhet	Moisette	linjespiller	Sinsen-Refstad
Aya	Mohammed	Bakspiller	Sinsen-Refstad
Julie	Damsgaard	Målvakt	Ullern IF
Kaja Berg	Remo	Bakspiller, Midt	Ullern IF
Helene Haugen	Toft	Bakspiller	Ullern IF
Mathilde Koch	Winther	Bakspiller	Ullern IF
Caren Elida	Remøy	Bakspiller	Vålerenga
Oda Haugland	Røse	Bakspiller, Midt	Vålerenga
Ebba	Nossen	Flerposisjonsspiller	Vålerenga
Hanne	Molvik	Bakspiller, Midt	Vålerenga
Sunniva	Sogn-Johansen	Linjespiller	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 Kjelsås - Korsvoll – Ullern - 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](mailto: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 Oslo denne samlingen:**  
BMIL, Kjelsås, Korsvoll, Njård, Sinsens-Refstad IL, Ullern, Vålerenga

**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: 09:30-11:30	Frogner Bane 4	Kast og mottak
Samling 2	31.10 Kl: 17:30-19:00	Hovseterhallen	Skuddteknikk
Samling 3	16.11 Kl: 17:30-19:00	Oppsal Arena	Individuell forsvarstrening
Samling 4	27.11 Kl: 18:00-19:30	Teglverkshallen	Finter
Samling 5	17.12 Kl: 19:00-20:30	Njårdhallen	Individuell forsvarstrening
Samling 6	08.01 Kl: 18:00-19:30	Teglverkshallen	Sperreteknikk
Samling 7	18.02 Kl: 19:00-20:30	Njårdhallen	Duellspill
Samling 8	14.03 Kl: 19:30-21:00	Kringsjåhallen	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](mailto:tom.fokstuen@handball.no) eller på telefon: 459 06 571**

Strømmen 09.11.2018

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

[tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

Wiggo Thorsen (Trener)

Stian Gresmo Larsen (Trener)