

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

SPU samling J13 Øst - Samlingen avholdes:

Samling 3	20.11 Kl: 18:00-19:30	Lørenhallen	Individuell forsvarstrening
-----------	-----------------------	-------------	-----------------------------

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Hailal	Sariyar	Flerposisjonsspiller	Furuset
Blerina	Memedi	Flerposisjonsspiller	Furuset
Celine	Myrvoll-Larsen	Flerposisjonsspiller	Furuset
Julie Marie	Dåsvand	Bakspiller	Hasle-Løren
Lilly	Daimat	Bakspiller	Hasle-Løren
Mille Marie	Westheim	Bakspiller	Hasle-Løren
Sigrid	Bjerkeland	Bakspiller	Hasle-Løren
Farah	Hussein	Flerposisjon	Linderud
Wiktorina	Zawistowsk	Bakspiller	Linderud
Shams	Kadhim	Målvakt	Linderud
Embla	Sjøvoll	Linjespiller	Linderud
Dorna	Anzali	Målvakt	Oppsal
Sunniva Elizabeth	Engh Parrish	Bakspiller	Oppsal
Mathea Perlestenbakken	Barland	Bakspiller	Oppsal
Hanna	Hågensen	Bakspiller	Oppsal
Angjelina	Krasniqi	Bakspiller	Oppsal
Maja	Misje	Bakspiller	Vestli IL
Jenny	Nilsen	Kantspiller	Vestli IL
Mia	Nilsen	Bakspiller	Vestli IL
Silje	Friberg	Målvakt	Årvoll
Victoria	Thoresen	Flerposisjonsspiller	Årvoll
Solveig	Kvarsvik	Bakspiller	Årvoll
Lilja	Dikvold	Kantspiller	Årvoll
Andrea	Eriksen	Bakspiller	Årvoll

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 Linderud, Årvoll, Oppsal 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 Øst denne samlingen:
Furuset, Hasle-Løren, Linderud, Vestli, Årvoll, Oppsal

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 3	Kast og mottak
Samling 2	26.10 Kl: 18:00-19:30	Veitvethallen	Skuddteknikk
Samling 3	20.11 Kl: 18:00-19:30	Lørenhallen	Individuell forsvarstrening
Samling 4	14.12 Kl: 18:00-19:30	Oppsal Arena 1	Finter
Samling 5	16.01 Kl: 19:00-20:30	Furuset Forum	Individuell forsvarstrening
Samling 6	13.02 Kl: 19:00-20:30	Furuset Forum	Sperreteknikk
Samling 7	12.03 Kl: 18:00-19:30	Lørenhallen	Duellspill
Samling 8	05.04 Kl: 17:30-19:00	Linderudhallen	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 16.11.2018

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst
Tom Fokstuen
Spill og trening
459 06 571
tom.fokstuen@handball.no

Monica Ellingjord (Trener)
(Trener)