

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

SPU samling G13 Follo - Samlingen avholdes:

Samling 5	17.01 Kl: 19:00-20:30	Østre Greverud idrettshall	Individuell forsvarstrening
-----------	-----------------------	----------------------------	-----------------------------

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Ola M.	Sørensen	Bakspiller, Høyre	Holmlia
Thomas	Bjerkestrand	Flerposisjonsspiller	Holmlia
Sebastian L	Overland	Bakspiller, Venstre	Holmlia
Martin	Tønder	Flerposisjonsspiller	Kolbotn
Andreas	Børrud	Flerposisjonsspiller	Kolbotn
Eirik	Vhile	Flerposisjonsspiller	Kolbotn
Eivind	Berg	Målvakt	Kolbotn
Jonas	Thormodsæter	Bak-/kantspiller	Langhus IL
Jakob	Nilsson	Flerposisjonsspiller	Langhus IL
Eirik Felde	Bjerkholt	Bakspiller	Langhus IL
Elias Nicolaus	Thoresen	Flerposisjonsspiller	Langhus IL
Henrik Evjen	Johnsen	Målvakt	Langhus IL
Peter Ivan Vilhelm	Dalholt	Flerposisjonsspiller	Nordstrand
Lucas	Sanderholm	Linjespiller	Nordstrand
Kristoffer	EA	Målvakt	Nordstrand
Alexander	Stensrud	Linjespiller	Nordstrand
Leo	Wistum	Flerposisjonsspiller	Oppegård IL
Sander	Furu Rustad	Bakspiller, Midt	Oppegård IL
Fredrik	Iofthus Moe	Linjespiller	Oppegård IL
Lukas Johan	Moberget	Flerposisjonsspiller	Siggerud IL
Adrian	Bilet	Bakspiller	Siggerud IL
William	Mordal Stähli	Bakspiller	Siggerud IL
Jakob	Dingstad	Bakspiller	Ski
Kristian	Hågbo	Målvakt	Ski
Teo	Skjolde Kveen	Flerposisjonsspiller	Ski
Mats	Schei Fossum	Linjespiller	Ski

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 Kolbotn – Langhus – Ski – Nordstrand 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 Follo denne samlingen:

Bjørndal - Holmlia - Kolbotn - Langhus - Nordstrand - Oppegård – Siggerud - Ski

Tema for økt plan for denne samlingen finner dere her: Økt 5 - 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 3	Kast og mottak
Samling 2	24.10. Kl: 18:00-19:30	Holmliahallen	Skuddteknikk
Samling 3	14.11 Kl: 19:00-20:30	Østre Greverud idrettshall	Individuell forsvarstrening
Samling 4	23.11 Kl: 19:00-20:30	Langhushallen	Finter
Samling 5	17.01 Kl: 18:00-19:30	Ski Alliansehalla bane 2	Individuell forsvarstrening
Samling 6	01.02 Kl: 19:00-20:30	Langhushallen	Sperreteknikk
Samling 7	20.02 Kl: 19:30-21:00	Holmliahallen	Duellspill
Samling 8	Mangler hall	Mangler hall	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 08.01.2019

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

tom.fokstuen@handball.no

Tom Arnesen (Trener)

Jørn Rune Andersen (Trener)