

## INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

### SPU samling G13 Oslo - Samlingen avholdes:

Samling 5	11.01 Kl: 18:30-20:00	Nydalen V.gående skole	Individuell forsvarstrening
-----------	-----------------------	------------------------	-----------------------------

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Erling	Malmstedt Andersen	Bakspiller, Høyre	Erling
Linus	Lunde Martinsen	Bakspiller, Venstre	Linus
Magnus	Aavik Skarprud	Linjespiller	Magnus
Theodor	Guttormsen Langvik	Bakspiller, Midt	Theodor
Morten Sjøvoll	Nikolaisen	Bakspiller	Morten Sjøvoll
Theo Haugseth	Torp	Målvakt	Theo Haugseth
Amandus	Holm	Målvakt	Kjelsås
Morten	Holmgren	Kantspiller, Høyre	Kjelsås
Daniel	Padin	Bakspiller, Høyre	Kjelsås
William	Sonerud	Flerposisjonsspiller	Kjelsås
Ferdinand	Steen	Kantspiller, Venstre	Kjelsås
Filip	Bergundhaugen	Bakspiller	Korsvoll
Sigurd	Linnestad	Bakspiller	Korsvoll
Sander Ekeland	Bjurstrøm	Flerposisjonsspiller	Korsvoll
Herman	Holnes Aarseth	Kantspiller	Oppsal
Mats	Tollefsen	Bakspiller	Oppsal
William Andreas	Erikstad	Kantspiller/bakspiller høyre	Oppsal
Sivert	Hilstad	Bakspiller, Midt	Sinsen-Refstad/L5
Håkon	Opsahl	Bakspiller, Høyre	Sinsen-Refstad/L5
Simon Jerome	Schramm Hunt	Målvakt	Vålerenga
Jo	Sørli	Bakspiller	Vålerenga
Lars	Aass	Bakspiller	Vålerenga
Andreas	Torp	Bakspiller	Vålerenga
Mathias Lund	Mjørud	Målvakt	Korsvoll

### 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 Bækkelaget – Kjelsås - Korsvoll - 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 G13 klikk her](#)

**Følgende klubber er med i G13 Oslo denne samlingen:**

Bækkelaget, Kjelsås, Korsvoll, NIT-HAK, Oppsal, Linje 5, Vålerenga, Sinsen-Refstad

*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: 09:30-11:30	Frogner Bane 4	Kast og mottak
Samling 2	02.11 Kl: 17:30-19:00	Oppsal Arena	Skuddteknikk
Samling 3	22.11 Kl: 18:30-20:00	Ekeberg skole flerbrukshall	Individuell forsvarstrening
Samling 4	14.12 Kl: 18:30-20:00	Nydalen V.gående skole	Finter
Samling 5	11.01 Kl: 18:30-20:00	Nydalen V.gående skole	Individuell forsvarstrening
Samling 6	15.02 Kl: 19:00-20:30	Bjørnholthallen	Sperreteknikk
Samling 7	14.03 Kl: 19:30-21:00	Hall: F21	Duellspill
Samling 8	11.04 Kl: 18:30-20:00	Ekeberg skole flerbrukshall	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 09.01.2019

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

Gitte Madsen (Trener)

Heidi Bjørnstøl Berg (Trener)

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