

## INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

### SPU samling G13 Østfold - Samlingen avholdes:

|           |                       |               |                             |
|-----------|-----------------------|---------------|-----------------------------|
| Samling 5 | 04.01 Kl: 19:30-21:00 | Mossehallen B | Individuell forsvarstrening |
|-----------|-----------------------|---------------|-----------------------------|

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

| Fornavn          | Etternavn            | Posisjon             | Klubbnavn spiller |
|------------------|----------------------|----------------------|-------------------|
| Sebastian        | Aarsheim             | Bakspiller           | Askim IF          |
| Kristian         | Tollerud             | Flerposisjonsspiller | Askim IF          |
| Thobias          | Fjeldheim            | Målvakt              | Askim IF          |
| Lukas            | Andersen             | Bakspiller           | Askim IF          |
| Erik             | Bernås               | Bakspiller, Midt     | DFI-Son           |
| Isak             | Skaget               | Linjespiller         | DFI-Son           |
| Isak             | Olsen                | Kantspiller, Høyre   | DFI-Son           |
| Bjørnar          | Løset                | Bakspiller           | DFI-Son           |
| Gabriel          | Sebesta              | Bakspiller, Høyre    | DFI-Son           |
| Ask              | Hervik               | Bakspiller           | GFHK              |
| Erik             | Korshavn             | Flerposisjonsspiller | GFHK              |
| Oliver           | Breiset Zachariassen | Flerposisjonsspiller | Herulf            |
| Christian        | Svanberg Torgersen   | Kantspiller, Venstre | Herulf            |
| Mads             | Areklekk Mørdre      | Flerposisjonsspiller | Herulf            |
| Sebastian        | Hermansen            | Linjespiller         | Herulf            |
| Mats             | Børja Berg           | Flerposisjonsspiller | Herulf            |
| Bartosz Michal   | Lachacz              | Bakspiller, Midt     | HK Eidsberg       |
| Andreas          | Dvergsnes Eriksen    | Målvakt              | HK Eidsberg       |
| Anders           | Haug                 | Bakspiller, Høyre    | HK Eidsberg       |
| Daniel           | Filtvedt             | Bakspiller, Midt     | HK Eidsberg       |
| Henrik Kihl      | Fredriksen           | Flerposisjonsspiller | Lervik IF         |
| Elias            | Bilet                | Flerposisjonsspiller | Lervik IF         |
| Markus Alexander | Karlsen              | Kantspiller          | Sarpsborg         |
| Eugen            | Solberg              | Bakspiller, Midt     | Skiptvet          |
| Tor Anders       | Skeide Kvisler       | Bakspiller           | Skiptvet          |
| Karl Herman      | Land                 | Kantspiller          | Tistedal TIF      |
| Didrik           | Seteklev             | Flerposisjonsspiller | Tistedal TIF      |
| Troy             | Staveli              | Målvakt              | Tistedal TIF      |
| Sondre           | Vågen                | Bakspiller           | Tistedal TIF      |
| Julius Veim      | Hjelmungen           | Bakspiller           | Tistedal TIF      |
| Magnus           | Karlsen              | Kantspiller          | GFHK              |
| Marius           | Juliussen            | Bakspiller           | GFHK              |
| Trym             | Hem                  | Linjespiller         | GFHK              |

### **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 Askim IF - HK Eidsberg - Tistedal 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 Østfold denne samlingen:**

Askim, DIF/Son, Gamle Fredrikstad BHK, Lervik, HK Eidsberg, Tistedal, HK Herulf, Skiptvet

*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 2   | Kast og mottak              |
| Samling 2 | 31.10 Kl: 18:00-19:30 | Vestby Arena     | Skuddteknikk                |
| Samling 3 | 12.11 Kl: 19:00-20:30 | Kongstenhallen A | Individuell forsvarstrening |
| Samling 4 | 14.12 Kl: 18:00-19:30 | Skiptvethallen   | Finter                      |
| Samling 5 | 04.01 Kl: 19:30-21:00 | Mossehallen B    | Individuell forsvarstrening |
| Samling 6 | 28.01 Kl: 18:30-20:00 | Tistedalshallen  | Sperreteknikk               |
| Samling 7 | 18.02 Kl: 18:30-20:00 | Tistedalshallen  | Duellspill                  |
| Samling 8 | 18.03 Kl: 19:00-20:30 | Kongstenhallen A | 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 02.01.2019

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

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

Gjøril Solberg (Trener)

Marius Norli Hansen (Trener)