

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

SPU samling G13 Vest - Samlingen avholdes:

Samling 5	17.12 Kl: 19:00-20:30	Helsethallen	Individuell forsvarstrening
-----------	-----------------------	--------------	-----------------------------

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Sindre	Gundersen	Linjespiller	Asker
Eirik	Schei	Bakspiller, Venstre	Asker
Einar	Selbo	Bakspiller, Venstre	Asker
Isak	Steinsson	Målvakt	Asker
Johan	Grøstad	Flerposisjonsspiller	Asker
Daniel S	Fernander	Målvakt	Haslum
Simen Langseth	Syversen	Bakspiller	Haslum
Henrik	Ropstad	Flerposisjonsspiller	Haslum
Oskar	Bekkevold	Flerposisjonsspiller	Haslum
Marius	Aaserud Norheim	Bakspiller	Haslum
Anders	Gravdahl	Linjespiller	Jardar
David	Walstad Haugstvedt	Bakspiller, Høyre	Jardar
Jakob	Hagen	Bakspiller, Venstre	Jardar
Odin Thrane	Thrane Helgheim	Bakspiller, Høyre	Jardar
Viktor	Holm Slettmyr	Bakspiller, Midt	Jardar
Tobias	Bolstad	Målvakt	Jardar
Jone Hestnes	Kaald	Linjespiller	VBHK
Andreas	Lyngroth	Bakspiller	VBHK
Emil Aleksander	Arnesen	Bakspiller	VBHK
Eivind Eriksen	Thon	Linjespiller	ØHIL
Jonas Paxal	Vestnes	Bakspiller	ØHIL
Martin Kielland	Hov	Flerposisjonsspiller	ØHIL
Thomas Nyskog	Bjerke	Flerposisjonsspiller	ØHIL
Kasper	Schaug-Pettersen	Målvakt	ØHIL

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.

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 Vest denne samlingen:

Asker - Haslum - Jardar - VBHK - ØHIL

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	26.10 Kl: 17:00-18:30	Combihallen	Skuddteknikk
Samling 3	12.11 Kl: 19:00-20:30	Helsethallen	Individuell forsvarstrening
Samling 4	28.11 Kl: 19:00-20:30	Hoslehallen	Finter
Samling 5	17.12 Kl: 19:00-20:30	Helsethallen	Individuell forsvarstrening
Samling 6	09.01 Kl: 19:00-20:30	Leikvollhallen A	Sperreteknikk
Samling 7	13.02 Kl: 19:00-20:30	Leikvollhallen A	Duellspill
Samling 8	28.03 Kl: 19:30-21:00	Gjønneshallen	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 13.12.2018

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

Marius Auensen

(Trener)

Lars Thorstensen

(Trener)

tom.fokstuen@handball.no