

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

SPU samling J13 Follo - Samlingen avholdes:

Samling 5	13.12 Kl: 18:00-19:30	Stil Arena	Individuell forsvarstrening
-----------	-----------------------	------------	-----------------------------

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Julie	Gregersen	Flerposisjonsspiller	Langhus IL
Ida Narvåg	Holseth	Flerposisjonsspiller	Langhus IL
Carmen Andrea Nårstad	Karlsen	Bakspiller	Langhus IL
Celine	Johnsen Marshall	Flerposisjonsspiller	Langhus IL
Elena	Sørensen Enger	Målvakt	Langhus IL
Anna Thuen	Ludvigsen	Bakspiller	Nesodden HK
Caroline Lykka	Hvarnes	Bakspiller	Nesodden HK
Maria	Engelsviken	Bakspiller	Nesodden HK
Frida	Seeman	Kantspiller, Høyre	Nesodden HK
Dina	Finstad	Bakspiller, Høyre	Siggerud
Maria	Eliassen	Bakspiller, Høyre	Siggerud
Tiril	Nilsrud	Målvakt	Siggerud
Olivia	Granquist	Bakspiller	Ski
Sara-Andrine	Hetland-Lysne	Bakspiller	Ski
Celina	Lindås	linjespiller	Son HK
Sofia	Dahl	Målvakt	Son HK
Ida	Everløff	Bakspiller, Midt	Son HK
Lykke	Mc Nish	Flerposisjonsspiller	Son HK
Nora	Holmefjord	Kantspiller, Høyre	VHK
Kine	Hagen	Linjespiller	VHK
Frida Zulueta	Dalgeir	Flerposisjonsspiller	VHK
Hannah	Tuft	Bakspiller, Midt	Ås
Sara	Glende	Bakspiller	Ås
Celine	Myro	Bakspiller, Venstre	Ås

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 Langhus – Son – Siggerud 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 Follo denne samlingen:
DFI-Langhus – Nesodden- Siggerud – Ski – Son - Vestby – Ås

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: 14:00-16:00	Frogner Bane 1	Kast og mottak
Samling 2	19.10 Kl: 18:00-19:30	Siggerudhallen	Skuddteknikk
Samling 3	05.11 Kl: 17:30-19:00	Vestby Arena	Individuell forsvarstrening
Samling 4	26.11 Kl: 17:00-18:30	Vestby Arena	Finter
Samling 5	13.12 Kl: 18:00-19:30	Stil Arena	Individuell forsvarstrening
Samling 6	09.01 Kl: 18:00-19:30	Bjørnemyrhallen	Sperreteknikk
Samling 7	15.02 Kl: 18:00-19:30	Siggerudhallen	Duellspill
Samling 8	25.04 Kl: 18:00-19:30	Stil Arena	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 10.12.2018

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

tom.fokstuen@handball.no

Erik Hedlund (Trener)