

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

SPU samling J13 Indre Østfold - Samlingen avholdes:

Samling 5	10.01 Kl: 18:00-19:30	Ekholthallen	Individuell forsvarstrening
-----------	-----------------------	--------------	-----------------------------

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Amalie	Pettersen	Bakspiller	Askim IF
Ava	Shukri	Målvakt	Askim IF
Dina	Muhic	Linjespiller	Askim IF
Marthe	V.Stenberg	Flerposisjonsspiller	Askim IF
Andrea-Helene	Skjelin Haglund	Kantspiller, Høyre	Degernes IL
Thea	Bratlie	Flerposisjonsspiller	Degernes IL
Maiken	Godtfredsen	Flerposisjonsspiller	Degernes IL
Cornelia	Linnerud	Målvakt	HK Eidsberg
Henriette	Filtvedt	Linjespiller	HK Eidsberg
Jenny	Johansson	Bakspiller, Midt	HK Eidsberg
Malin	Solberg	Flerposisjonsspiller	HK Eidsberg
Kaja	Kletthagen	Kantspiller, Venstre	HK Trøgstad 97
Marthe Lovise	Gangnes	Flerposisjonsspiller	HK Trøgstad 97
Maren	Authen	Flerposisjonsspiller	HK Trøgstad 97
Marie	Frøshaug Syversen	Bakspiller, Venstre	HK Trøgstad 97
Margrethe	Kile	Målvakt	Skiptvedt
Ida	Martinsen	Kantspiller	Skiptvedt
Tiril	Thon	Bakspiller	Skiptvedt
Marte	Halvorsen	linjespiller	Tune IL
Anna	Lystad	Bakspiller	Tune IL
Vilde	Bjelland	Flerposisjonsspiller	Tune IL
Martha	Mac-Taylor	Målvakt	Tune IL
Frida Stordahl	Berntsen	Bakspiller	Tveter HK
Ildri Harang	Nordahl	Bakspiller	Tveter HK
Rebecca	Peltopera	Bakspiller, Venstre	Ørje IL
Filippa	Mosbæk	Flerposisjonsspiller	Ørje IL

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 Skiptvedt – HK Eidsberg – Askim -Tune 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 Indre Østfold denne samlingen:
Askim - Degernes – HK Eidsberg - Skiptvedt – HK Trøgstad – Ørje -Tune - Tvetter

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 2	Kast og mottak
Samling 2	25.10.kl: 18:00-19:30	Trøgstadhallen	Skuddteknikk
Samling 3	21.11 Kl: 18:00-19:30	Rakkestadhallen	Individuell forsvarstrening
Samling 4	10.12 Kl: 20:00-21:30	Askim V. skole	Finter
Samling 5	10.01 Kl: 18:00-19:30	Ekholthallen	Individuell forsvarstrening
Samling 6	12.02 Kl: 19:30-21:00	Askimhallen	Sperreteknikk
Samling 7	13.03 Kl: 18:30-20:00	Spydeberghallen	Duellspill
Samling 8	11.04 Kl: 18:00-19:30	Ekholthallen	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 03.01.2019

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

tom.fokstuen@handball.no

Lasse Brevik

(Trener)