

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

SPU samling J13 Nedre Romerike - Samlingen avholdes:

Samling 5	07.01 Kl: 19:00-20:30	Haugenstua hallen	Individuell forsvarstrening
-----------	-----------------------	-------------------	-----------------------------

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Dinoya	Nakulan	Bakspiller, Høyre	Ammerud
Mona	Yassin	Bakspiller, Midt	Ammerud
Jonella	Kantigern	Målvakt	Ammerud
Anina	Sangha	Kantspiller	Ammerud
Tone	Dal	Bakspiller	Driv IL
Mari	Østvaag	Flerposisjonsspiller	Driv IL
Marie	Svenningsen	Flerposisjonsspiller	Driv IL
Maren Juli	Syverstuen	Bakspiller	HSIL
Vilja	Kolberg	Flerposisjonsspiller	HSIL
Natalie Celin	Grimlid	Kantspiller	HSIL
Sarah	Dahl	Målvakt	Lørenskog HK
Leah	Carlsen	bakspiller	Lørenskog HK
Tuva	Svensson	Flerposisjonsspiller	Lørenskog HK
Kristina	Granli Nordvik	Kantspiller	Lørenskog HK
Mille	Bjørndalen	bakspiller	Lørenskog HK
Anniken	Dogger Kringler	linjespiller	Lørenskog HK
Julie	Grasbekk	Bakspiller, Venstre	Nit/Hak HK
Kari	Rydland	Linjespiller	Nit/Hak HK
Hermine	Trøite Barbakken	Målvakt	Rælingen
Oda	Løvø Holterhuset	Flerposisjonsspiller	Rælingen
Emilie Hoberg	Eriksen	Flerposisjonsspiller	Rælingen
Simge	Kara	Bakspiller	Skjetten
Mathilde	Høglo	Bakspiller	Skjetten
Aurora	Aase	Målvakt	Skjetten

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 Ammerud - Lørenskog - Rælingen - Skjetten 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 Nedre Romerike denne samlingen:
Driv, Høybråten/Stovner, Lørenskog, NIT/HAK, Ammerud, Rælingen, Skjetten

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 3	Kast og mottak
Samling 2	30.10 Kl: 18:45-20:15	Sandbekkhallen	Skuddteknikk
Samling 3	20.11 Kl: 18:45-20:15	Sandbekkhallen	Individuell forsvarstrening
Samling 4	06.12 Kl: 18:00-19:30	Haugenstuahallen	Finter
Samling 5	07.01 Kl: 19:00-20:30	Haugenstuahallen	Individuell forsvarstrening
Samling 6	01.02 Kl: 18:00-19:30	Fjellhammerhallen B1	Sperreteknikk
Samling 7	05.03 Kl: 19:30-21:00	Lihallen	Duellspill
Samling 8	28.03 Kl: 18:00-19:30	Skjettenhallen	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 02.01.2019

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

tom.fokstuen@handball.no

Elisabeth Benedicte Nygaard

(Trener)

Thomas Usler

(Trener)