

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

SPU samling J13 Øst - Samlingen avholdes:

Samling 5	13.02 Kl: 18:00-19:30	Furuset Forum	Individuell forsvarstrening
-----------	-----------------------	---------------	-----------------------------

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Celine	Myrvoll-Larsen	Flerposisjonsspiller	Furuset
Hailal	Sariyar	Flerposisjonsspiller	Furuset
Julie Marie	Dåsvand	Bakspiller	Hasle-Løren
Lilly	Daimat	Bakspiller	Hasle-Løren
Emma	Dekoter	Målvakt	Hasle-Løren
Mille Marie	Westheim	Bakspiller	Hasle-Løren
Sigrid	Bjerkeland	Bakspiller	Hasle-Løren
Farah	Hussein	Flerposisjon	Linderud
Wiktorija	Zawistowsk	Bakspiller	Linderud
Shams	Kadhim	Målvakt	Linderud
Majuraa	Soundarasjan	Bakspiller	Linderud
Kevok	Darvin	Flerposisjon	Linderud
Fredrikke	Gullerud	Målvakt	Oppsal
Camilla	O. Steinsland	Kantspiller	Oppsal
Karoline	B. Rasch	Kantspiller	Oppsal
Lea	H. Tyrdal	Bakspiller	Oppsal
Celine	Ulvevadet	Kantspiller	Oppsal
Maja	Misje	Bakspiller	Vestli IL
Jenny	Nilsen	Kantspiller	Vestli IL
Mia	Nilsen	Bakspiller	Vestli IL
Silje	Friberg	Målvakt	Årvoll
Lilja	Dikvold	Kantspiller	Årvoll
Urda	Wangensteen	Bakspiller	Årvoll
Frida	Østreng	Bakspiller	Årvoll
Patricia	Josipovic	Bakspiller	Årvoll

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 Hasle-Løren - Linderud, Årvoll, Oppsal 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 Øst denne samlingen:
Furuset, Hasle-Løren, Linderud, Vestli, Årvoll, Oppsal

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	26.10 Kl: 18:00-19:30	Veitvethallen	Skuddteknikk
Samling 3	20.11 Kl: 18:00-19:30	Lørenhallen	Individuell forsvarstrening
Samling 4	14.12 Kl: 18:00-19:30	Oppsal Arena 1	Finter
Samling 5	13.02 Kl: 18:00-19:30	Furuset Forum	Individuell forsvarstrening
Samling 6	Kommer	Kommer	Sperreteknikk
Samling 7	12.03 Kl: 18:00-19:30	Lørenhallen	Duellspill
Samling 8	05.04 Kl: 17:30-19:00	Linderudhallen	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 24.01.2019

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

tom.fokstuen@handball.no

Lars Erik Aas (Trener)
(Trener)