

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

SPU samling J13 Østfold Nord - Samlingen avholdes:

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 5	17.12 Kl: 18:00-19:30	Rådehallen	Individuell forsvarstrening

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Selma Johanne	Iversen-Dahl	Flerposisjonsspiller	HK Herulf
Milla Berg	Larsen	Flerposisjonsspiller	HK Herulf
Emilie Sylte	Unnerud	Kantspiller	HK Herulf
Celine M	Pettersen	Målvakt	HK Herulf
Emeli	Veidahl	Flerposisjonsspiller	HK Rygge
Maren Linnea	Unnerud	Flerposisjonsspiller	HK Rygge
Linde Blomfeldt	Unnerud	Flerposisjonsspiller	HK Rygge
Linnea	Aslaksrud	Flerposisjonsspiller	HK Rygge
Sophia Marie	Lie	Målvakt	HK Rygge
Cathinca	Berntsen	Kantspiller, Høyre	Lervik IF
Martha	Tvete	Kantspiller	Lervik IF
Alexandra	Nilsen	Bakspiller, Høyre	Lisleby FK
Hedda	V. Svensen	Bakspiller, Venstre	Lisleby FK
Adine	F. Karlstad	Bakspiller, Midt	Lisleby FK
Cornelia Sofie	Johannessen	Bakspiller, Midt	Rolvsøy IF
Oda Kristine	Gjølborg	Kantspiller, Venstre	Rolvsøy IF
Ingrid Elise	Veum	Bakspiller	Rolvsøy IF
Jamine Kristiansen	Ryden	Målvakt	Rolvsøy IF
Aurora	Kristiansen	Flerposisjonsspiller	Rolvsøy IF
Anniken	Lid	Bakspiller	Råde IL
Bertine	Sunby Lunde	Flerposisjonsspiller	Sarpsborg IL
Linnea	Ramen	Linjespiller	Sarpsborg IL
Maja	Fjeldberg	Høyre kan/ bakspiller	Sarpsborg IL
Nora	Amundrød	Flerposisjonsspiller	Torp
Andrea	Abrahamsen	Flerposisjonsspiller	Torp
Ida-Marie	Berg	Flerposisjonsspiller	Torp

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 HK Herulf - Lervik IF - Rolvsøy IF – HK Rygge 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 Østfold Nord denne samlingen:

Herulf – Lervik – Lisleby – Rolvsøy – Sarpsborg – Tvetter – Råde – Torp - Rygge

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 3	Kast og mottak
Samling 2	23.10 Kl:18:00-19:30	Borgehallen	Skuddteknikk
Samling 3	07.11 Kl: 19:00- 20:30	Rolvshøyhallen	Individuell forsvarstrening
Samling 4	26.11 Kl: 19:30-21:00	Lislebyhallen	Finter
Samling 5	17.12 Kl: 18:00-19:30	Rådehallen	Individuell forsvarstrening
Samling 6	10.01 Kl:18:00-19:30	Borgehallen	Sperreteknikk
Samling 7	11.02 Kl: 17:30-19:00	Mossehallen	Duellspill
Samling 8	08.03 Kl: 17:30-19:00	Sarpsborghallen	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 06.12.2018

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

tom.fokstuen@handball.no

Anders Jauert (Trener)

Ronny Nikolaisen (Trener)