

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

SPU samling J13 Østfold - Samlingen avholdes:

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 5	11.01 Kl: 19:30-21:00	Blomsterøyhallen	Individuell forsvarstrening

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Kaja Hurrød	Larsen	Bakspiller, Midt	Gresvik
Elise	Bjerkansmo	Bakspiller, Høyre	Gresvik
Anja	Knape	Kantspiller, Venstre	Gresvik
Mia	Granat	Bakspiller, Midt	Gresvik
Julie	Bjerrum Meusburger	Målvakt	Halden HF
Karoline	Ebeltoft	Kantspiller	Halden HF
Live	Grip Kvalvik	Linjespiller	Halden HF
Zara Johnsson	Solberg	Bakspiller, Midt	Kråkerøy
Adele Resberg	Kjølholt	Bakspiller, Høyre	Kråkerøy
Ylva	Eriksen	linjespiller	Kråkerøy
Linn	Kempinger	Bakspiller, Venstre	Kråkerøy
Mina Øistad	Olsen	Målvakt	Kråkerøy
cornelia Daae	Sundt	bakspiller	Skogstrand
Thelma	Aardalen	Bakspiller, Midt	Skogstrand
Henriette	Leister	Målvakt	Skogstrand
Mari Branem	Eriksen	Bakspiller, Midt	Tindlund IF
Malin	Lund	Kantspiller, Venstre	Tindlund IF
Hanna	Alic	Linjespiller	Tindlund IF
Ida	Bjerkholt	Bakspiller, Venstre	Tindlund IF
Mari	Hoff-Jensen Kleive	Bakspiller, Midt	Tistedal
Emma	Aasengen Jensen	Linjespiller	Tistedal
Karolina Jolanta	Doniec	Bakspiller, Høyre	Østsiden
Natalie	Skauen	Bakspiller, Venstre	Østsiden
Sofia	Stenrød	Linjespiller	Østsiden
Rikke Follestad	Ulfsrød	Målvakt	Østsiden

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 Østsiden - Halden HF – Kråkerøy – Skogstrand 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 denne samlingen:

Gresvik, Halden Håndball, Kråkerøy, Skogstrand, Tindlund, Tistedal, Østsiden

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	30.10 Kl: 18:30-20:00	Gressvikhallen	Skuddteknikk
Samling 3	12.11 Kl: 18:00-19:30	Hjortsberghallen	Individuell forsvarstrening
Samling 4	07.12 Kl: 19:30-21:00	Blomsterøyhallen	Finter
Samling 5	11.01 Kl: 18:00-19:30	Blomsterøyhallen	Individuell forsvarstrening
Samling 6	29.01 Kl: 19:00-20:30	Tindlundhallen	Sperreteknikk
Samling 7	19.02 Kl: 18:30-20:00	Gressvikhallen	Duellspill
Samling 8	05.04 Kl: 18:00-19:30	Blomsterøyhallen	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

Ida Marie Wernersen (Trener)

Jan Erik Fossum (Trener)