

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

SPU samling J13 Romerike Nord - Samlingen avholdes:

Samling 5	18.01 Kl: 18:00-19:30	Alfhallen	Individuell forsvarstrening
-----------	-----------------------	-----------	-----------------------------

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Frida Nilsen	Martinsen	Flerposisjonsspiller	AFSK
Leah	Bråthen	Flerposisjonsspiller	AFSK
Othelia	Halland	Flerposisjonsspiller	Borgen
Marie	Nordang	Flerposisjonsspiller	Borgen
Precious	Ikhinmwin	Bakspiller	Borgen
Ada	Nørstegård	Målvakt	Borgen
Elika	Nodland Meiland	Flerposisjonsspiller	EIF
Ida Marie	Folden-Sørgården	Flerposisjonsspiller	EIF
Signe	Torvund	Flerposisjonsspiller	EIF
Mira	Bekkeli	Flerposisjonsspiller	ETF
Sofie	Berby	Flerposisjonsspiller	ETF
Mia	Torre	Bakspiller	Høland
Siri	Vestreng	Bakspiller, Høyre	Høland
Sofia	Pettersen	Bakspiller	Kløfta IL
Elise	Tuneid	Flerposisjonsspiller	Kløfta IL
Malin	Stavdal	Flerposisjonsspiller	Kløfta IL
Guro	Sigvaldsen	Målvakt	Kløfta IL
Filippa	Pettersson	Bakspiller	Nannestad IL
Maria Eduarda R.	Kristiansen	Kantspiller	Nannestad IL
Sara	Martinsen	Målvakt	Nannestad IL
Tuva Fjellheim	Myren	Flerposisjonsspiller	Nannestad IL
Vilde	Stolt	Bakspiller	Nannestad IL
Constance	Hedenstad	Bakspiller	Ull/Kisa
Athena	Pedersen	bakspiller	Ull/Kisa
Emma	Flor Reiss	Flerposisjonsspiller	Ull/Kisa
Mina	Øveraas	Flerposisjonsspiller	Ull/Kisa
Rebecka	Nordby-Søderholm	Målvakt	Ull/Kisa

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 Borgen - Kløfta - Nannestad - Ullkisa 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 Romerike Nord denne samlingen:

AFSK, Borgen, Eidsvold IF, Eidsvold Turn, Kløfta, Nannestad, Raumnes/Årnes, Ull/Kisa, Høland

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	Alfhallen	Skuddteknikk
Samling 3	20.11 Kl: 18:00-19:30	Nannestadhallen B	Individuell forsvarstrening
Samling 4	06.12 Kl: 18:00-19:30	Kløftahallen	Finter
Samling 5	18.01 Kl: 18:00-19:30	Alfhallen	Individuell forsvarstrening
Samling 6	07.02 Kl: 19:00-20:30	Jessheimhallen	Sperreteknikk
Samling 7	04.03 Kl: 19:00-20:30	Eidsvollhallen	Duellspill
Samling 8	28.03 Kl: 18:00-19:30	Aurskoghallen	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 04.01.2019

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

tom.fokstuen@handball.no

Karl-Rikard Sillén

(Trener)

(Trener)