

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

SPU samling J13 Romerike - Samlingen avholdes:

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 5	12.12 Kl: 18:00-19:30	Lørenskoghallen	Individuell forsvarstrening

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Pernille Heggedal	Aamodt	Flerposisjonsspiller	Fet
Thea Sophie Borglin	Dalen	linjespiller	Fet
Hedda Karine	Monsen	Målvakt	Fet
Johanna Nilsen	Østby	Bakspiller, Midt	Frogner IL
Andrea Kopperud	Pettersen	Bakspiller, Midt	Frogner IL
Emma Sofie	Faraasen	linjespiller	Frogner IL
Ine	Olsen-Holstad	linjespiller	Frogner IL
Mina	Trøen	Målvakt	Gjerdrum
Lilja	skar	Bakspiller venstre	Gjerdrum
Jenny	Olsen	Flerposisjonsspiller	Gjerdrum
Luella	castellanos	linjespiller	Gjerdrum
Emma	Lundborg	Bakspiller	Gjerdrum
Emilie	Svendsen	Bakspiller	Lillestrøm
Tuva	Børke-Thronsen	Målvakt	Lillestrøm
Kajsa	Holtet-Stusdal	Kantspiller, Høyre	Lillestrøm
Nora Marie	Johannesen	Bakspiller	Lillestrøm
Emma	Saeedi	Bakspiller	Skedsmo Hk
Karen	Bekkevold	Bakspiller	Skedsmo Hk
Isabelle	Schwabe Støen	Bakspiller/kantspiller	Skedsmo Hk
Selma	Eiriksdottir	Målvakt	Fjellhammer IL
Larissa	Gründel	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL
Linnea	Hareton	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL
Andrea	Kløvstad	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL
Hannah	Solheim	Bakspiller, Venstre	Fjellhammer IL

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 Fet – Fjellhammer – Frogner – Skedsmo 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 denne samlingen:
Fet – Fjellhammer – Frogner – Gjerdrum – Lillestrøm - Skedsmo

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: 0930-1130	Frogner Bane 2	Kast og mottak
Samling 2	31.10. Kl: 18:00-19:30	Lørenskoghallen	Skuddteknikk
Samling 3	13.11 Kl: 19:00-20:30	Fethallen	Individuell forsvarstrening
Samling 4	29.11 Kl: 17:30-19:00	Gjerdrumshallen	Finter
Samling 5	12.12 Kl: 18:00-19:30	Lørenskoghallen	Individuell forsvarstrening
Samling 6	15.01 Kl: 19:00-20:30	Fethallen	Sperreteknikk
Samling 7	12.02 Kl: 18:00-19:30	Frogner arena	Duellspill
Samling 8	15.03 Kl: 19:00-20:30	Tærudhallen	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 10.12.2018

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

tom.fokstuen@handball.no

Lars Erik Aas (Trener)

Frank Bredesen (Trener)