

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

SPU samling J13 Sør - Samlingen avholdes:

Samling 5	08.01 Kl: 19:00-20:30	Prinsdalshallen	Individuell forsvarstrening
-----------	-----------------------	-----------------	-----------------------------

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Berreikia Santete	Furaha	Bakspiller	Bjørndal IF
Lina Kostovska	Skaar	Flerposisjonsspiller	Bjørndal IF
Elif	Hodza	Bakspiller	Bjørndal IF
Kishaana	Sivakumar	Målvakt	Bjørndal IF
Jenny	Martens Meyer	Bakspiller, Venstre	Bækkelaget
Synne	Nordheim Vik	Målvakt	Bækkelaget
Jenny	Leiros Nilsen	Kant/ Bakspiller	Bækkelaget
Karoline	Baso Hovland	Bakspiller, linjespiller	Bækkelaget
Mathilde	Gullaksen Slinde	Bakspiller	Bækkelaget
Elise	Fiskum	Bakspiller	Hauketo IF
Olivia	Steen-Skriver	Bakspiller	Hauketo IF
Constanza Shaw	Bjerkestrand	Flerposisjonsspiller	Holmlia
Inga	Holte	Bakspiller	Holmlia
Lea Sivertsen	Rygh	Bakspiller	Kolbotn
Oda	Haldorsen	Bakspiller	Kolbotn
Karine Saltom	Rikheim	Bakspiller	Kolbotn
Tobine	Wangsvik	Bakspiller	Kolbotn
Jenny Andrea	Bakken	Bakspiller, Venstre	Nordstrand IF
Martha Frederikke	Offerman	Målvakt	Nordstrand IF
Ella	Moreite	Kantspiller, Venstre	Nordstrand IF
Julie	Grewe-Oppran	Kantspiller, Venstre	Nordstrand IF
Miriam	Alve	Målvakt	Nordstrand IF
Emilia	Santamaria	Bakspiller	Oppegård IL
Una	Håseth	Bakspiller	Oppegård 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 Bjørndal IF – Bækkelaget – Kolbotn – Oppegård 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 Sør denne samlingen:

Bjørndal, Bækkelaget, Hauketo, Kolbotn, Nordstrand, Oppegård, Holmlia

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 4	Kast og mottak
Samling 2	31.10 Kl: 18:00-19:30	Bjørnholthallen	Skuddteknikk
Samling 3	16.11 Kl: 18:00-19:30	Østre Greverud Idrettshall	Individuell forsvarstrening
Samling 4	10.12 Kl: 19:45-21:15	Sofiemyrhallen	Finter
Samling 5	08.01 Kl: 19:00-20:30	Prinsdalshallen	Individuell forsvarstrening
Samling 6	18.02 Kl: 19:30-21:00	Ekeberg skole flerbrukshall	Sperreteknikk
Samling 7	14.03 Kl: 19:00-20:30	Nordstrand Arena 2	Duellspill
Samling 8	11.04 Kl: 19:00-20:30	Prinsdalshallen	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 02.01.2019

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

tom.fokstuen@handball.no

Mauro Carvajal

(Trener)

Monica Ellingjord

(Trener)