

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

SPU samling J13 Vest - Samlingen avholdes:

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 5	10.01 Kl: 18:00-19:30	Lommedalshallen	Individuell forsvarstrening

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Mie	Sahlin Myhre	Bakspiller	Asker
Malin	Skogly	Flerposisjonsspiller	Asker
Emilie	Vaar Eriksen	Bakspiller	Asker
Signe	Spikseth	Bakspiller	Asker
Iben Sanne	Christensen	Bakspiller	Haslum II
Pia Tveter	Eriksen	Bakspiller, Midt	Haslum II
Andrea	Hegg	Bakspiller	Haslum II
Ida Sofie	Duus	Målvakt	Haslum II
Bettina	Ranvik	Linjespiller	Haslum II
Eirin	Einerkjær	Bakspiller	Holmen IF
Emilie	Bergvik	Bakspiller	Holmen IF
Sara Elise	Moland	Målvakt	Holmen IF
Elise	Furuhovde	Bakspiller	Jar IL
Julia	Garmann	Bakspiller	Jar IL
Mathea	Elstad	Flerposisjonsspiller	Jar IL
Mie	Johannsen	linjespiller	Jar IL
Emily	Dahl Hool	Bakspiller	Jardar
Emma	Bauknight	Bakspiller, Midt	Jardar
Erle Hylbak	Vie	Målvakt	Lommedalen
Tomine	Støfring	Bakspiller	Lommedalen
Simone Belle	Skarnes	Bakspiller	Lommedalen
Mia	Kvarme	Bakspiller, Høyre	Stabæk
Karoline	Havstad	Målvakt	VBHK
Caroline	Caspersen	Bakspiller, Venstre	VBHK
Frida	Stakset Johansen	Bakspiller, Venstre	VBHK
Eirin	Eriksen	Kantspiller, Venstre	VBHK

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 Holmen IF – Lommedalen - VBHK – Haslum stille med målvakt.



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 Vest denne samlingen:
Asker - Haslum II - Holmen IF - Jar IL – Lommedalen – Stabæk – VBHK

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: 11:45-13:45	Frogner Bane 4	Kast og mottak
Samling 2	23.10 Kl: 19:00-20:30	Leikvollhallen A	Skuddteknikk
Samling 3	15.11 Kl: 18:30-20:00	Holmenhallen	Individuell forsvarstrening
Samling 4	13.12 Kl: 18:00-19:30	Helsethallen	Finter
Samling 5	10.01 Kl: 18:00-19:30	Lommedalshallen	Individuell forsvarstrening
Samling 6	29.01 Kl: 19:00-20:30	Leikvollhallen A	Sperreteknikk
Samling 7	18.03 Kl: 18:00-19:30	Combihallen	Duellspill
Samling 8	08.04 Kl: 18:00-19:30	Lommedalshallen	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

Trude Waagan (Trener)

Lise Skudvig (Trener)