

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

SPU samling G13 Oslo - Samlingen avholdes:

Samling 7	14.03 Kl: 19:30-21:00	Hall: F21	Duellspill
-----------	-----------------------	-----------	------------

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Erling	Malmstedt Andersen	Bakspiller, Høyre	Bækkelaget
Linus	Lunde Martinsen	Bakspiller, Venstre	Bækkelaget
Magnus	Aavik Skarprud	Linjespiller	Bækkelaget
Theodor	Guttormsen Langvik	Bakspiller, Midt	Bækkelaget
Theo Haugseth	Torp	Målvakt	Bækkelaget
Tinius	Austin	Målvakt	Kjelsås
Morten	Holmgren	Kantspiller, Høyre	Kjelsås
Daniel	Padin	Bakspiller, Høyre	Kjelsås
William	Sonerud	Flerposisjonsspiller	Kjelsås
Michael	Mosfjell	Bakspiller, Venstre	Kjelsås
Rasmus Lagmandokk	Astad	Bakspiller	Korsvoll
Andreas Wiesener	Haga	Flerposisjonsspiller	Korsvoll
Eilif Raad	Halsan	Bakspiller	Korsvoll
Mathias Lund	Mjørud	målvakt	Korsvoll
Herman	Holnes Aarseth	Kantspiller	Oppsal
Mats	Tollefsen	Bakspiller	Oppsal
Audun	Kløvstad Birkeland	Bakspiller	Oppsal
Sivert	Hilstad	Bakspiller, Midt	Sinsen-Refstad/L5
Håkon	Opsahl	Bakspiller, Høyre	Sinsen-Refstad/L5
Jørgen	Brekken	Linjespiller	Vålerenga
Simon Jerome	Schramm Hunt	Målvakt	Vålerenga
Jo	Sørlie	Bakspiller	Vålerenga
Nikolai	Wøhni	Flerposisjonsspiller	Vålerenga

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.

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 G13 klikk her](#)

Følgende klubber er med i G13 Oslo denne samlingen:
Bækkelaget, Kjelsås, Korsvoll, NIT-HAK, Oppsal, Linje 5, Vålerenga, Sinsen-Refstad

Tema for økt plan for denne samlingen finner dere her: [Økt 7 - Duellspill](#)

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	02.11 Kl: 17:30-19:00	Oppsal Arena	Skuddteknikk
Samling 3	22.11 Kl: 18:30-20:00	Ekeberg skole flerbrukshall	Individuell forsvarstrening
Samling 4	14.12 Kl: 18:30-20:00	Nydalen V.gående skole	Finter
Samling 5	11.01 Kl: 18:30-20:00	Nydalen V.gående skole	Individuell forsvarstrening
Samling 6	15.02 Kl: 19:00-20:30	Bjørnholthallen	Sperreteknikk
Samling 7	14.03 Kl: 19:30-21:00	Hall: F21	Duellspill
Samling 8	11.04 Kl: 18:30-20:00	Ekeberg skole flerbrukshall	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 05.03.2019

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst
Tom Fokstuen
Spill og trening
459 06 571

Gitte Madsen (Trener)
Heidi Bjørnstøl Berg (Trener)

tom.fokstuen@handball.no