

## INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

### SPU samling J13 Østfold - Samlingen avholdes:

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 7	05.04 Kl: 18:00-19:30	Blomsterøyhallen	Duellspill

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Anna	Syversen	Bakspiller	Østsiden
Nora	Risberg	Bakspiller, Venstre	Østsiden
Rikke Follestad	Ulfsrød	Målvakt	Østsiden
Mari	Hoff-Jenssen Kleive	Bakspiller, Midt	Tistedal
Emma	Aasengen Jensen	Linjespiller	Tistedal
Mari Branem	Eriksen	Bakspiller, Midt	Tindlund IF
Karoline	Martinsen	Kantspiller	Tindlund IF
Hanna	Alic	Linjespiller	Tindlund IF
cornelia Daae	Sundt	bakspiller	Skogstrand
Thelma	Aardalen	Bakspiller, Midt	Skogstrand
Adele Resberg	Kjølholt	Bakspiller, Høyre	Kråkerøy
Christine	Linnerud	Kantspiller	Kråkerøy
Linn	Kempinger	Bakspiller, Venstre	Kråkerøy
Mina Øistad	Olsen	Målvakt	Kråkerøy
Malene Hansen	Tangen	Bakspiller	Kråkerøy
Maren Hansen	Tangen	Kantspiller, Høyre	Kråkerøy
Julie	Bjerrum Meusburger	Målvakt	Halden HF
Hermine Larsdatter	Hansen	Flerposisjonsspiller	Halden HF
Magdele	Sandtrø	Bakspiller, Høyre	Halden HF
Karoline	Ebeltoft	Kantspiller	Halden HF

### 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](mailto: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 Østfold denne samlingen:**

Gresvik, Halden Håndball, Kråkerøy, Skogstrand, Tindlund, Tistedal, Østsiden

**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: 14:00-16:00	Frogner Bane 3	Kast og mottak
Samling 2	30.10 Kl: 18:30-20:00	Gressvikhallen	Skuddteknikk
Samling 3	12.11 Kl: 18:00-19:30	Hjortsberghallen	Individuell forsvarstrening
Samling 4	07.12 Kl: 19:30-21:00	Blomsterøyhallen	Finter
Samling 5	11.01 Kl: 19:30-21:00	Blomsterøyhallen	Individuell forsvarstrening
Samling 6	29.01 Kl: 19:00-20:30	Tindlundhallen	Sperreteknikk
Samling 7	05.04 Kl: 18:00-19:30	Blomsterøyhallen	Duellspill
Samling 8	26 .04 Kl: 18:00-19:30	Blomsterøyhallen	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](mailto:tom.fokstuen@handball.no) eller på telefon: 459 06 571**

Strømmen 03.04.2019

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

[tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

Ida Marie Wernersen (Trener)

Jan Erik Fossum (Trener)