

## INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

### SPU samling J13 Vest - Samlingen avholdes:

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 7	08.04 Kl: 18:00-19:30	Lommedalshallen	Duellspill

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
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
Hedda Nesje	Sersland	Målvakt	Holmen IF
Tuva	Nuland	Flerposisjonsspiller	Holmen IF
Kristine	Kurås	Linjespiller	Holmen IF
Alexandra	Finngaard Riise	Bakspiller	Jar IL
Hannah	Skjeldbye	Flerposisjonsspiller	Jar IL
Siri	Bauer	Kantspiller	Jar IL
Mie	Johannsen	linjespiller	Jar IL
Helene	Nossum	Målvakt	Jar IL
Julie	Molle	Bakspiller	Lommedalen
Tomine	Støfring	Bakspiller	Lommedalen
Simone Belle	Skarnes	Bakspiller	Lommedalen
Mia	Kvarme	Bakspiller, Høyre	Stabæk
Caroline	Caspersen	Bakspiller, Venstre	VBHK
Frida	Stakset Johansen	Bakspiller, Venstre	VBHK
Eirin	Eriksen	Kantspiller, Venstre	VBHK
Nora Teigland	Støre	Flerposisjonsspiller	VBHK
Marit	Merckoll Dale	Bakspiller	ØHIL
Pernille	Riiser Aale	Bakspiller, Høyre	ØHIL
Lea Marie	Kvanlid-Kristiansen	Målvakt	ØHIL
Natalia	Kosobucka	Bakspiller, Venstre	ØHIL

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

**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: 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	08.04 Kl: 18:00-19:30	Lommedalshallen	Duellspill
Samling 8	24.04 Kl: 20:00-21:30	Gjønneshallen	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)

Trude Waagan (Trener)

Lise Skudvig (Trener)