

## INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

Du er en av de som er plukket ut til å være med på samling i G 14 Nord

Samlingene avholdes:

Samling 5	16.02 Kl: 1800-2000	Frognerhallen	Sperreteknikk
-----------	---------------------	---------------	---------------

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Elias	Buvik	Bakspiller	Fet
Mads	Granås	Bakspiller	Fet
Elias	Odden	Bakspiller	Fet
Adrian	Flingtorp	Bakspiller	Gjerdrum
Øivind	Lind Kristiansen	Bakspiller	Nannestad IL
Kristofer	Magnusson	Bakspiller	Ull/Kisa
Varg Robin	Olsen	Bakspiller	Fjellhammer IL
Ken Aron	Gruner	Bakspiller	Frogner IL
Wolf	Glittenberg	Bakspiller, Høyre	EIF
Vetle	Nyland	Bakspiller, Midt	Gjerdrum
Vetle	Limbodal	Bakspiller, Venstre	EIF
Endre	Opaker	Bakspiller, Venstre	Ull/Kisa
Kristian	Sørli	Flerposisjonsspiller	Fet
Keven	Pedersen	Flerposisjonsspiller	EIF
John Bendik	Østerby	Flerposisjonsspiller	Fet
Christoffer	Tidem	Flerposisjonsspiller	Ull/Kisa
Vetle	Rudi	flerposisjonsspiller	Nit-hak
Eirik	Arnarsson	Kantspiller	EIF
Martin	Viken	Kantspiller	Nannestad IL
Jonatan	Jacobsen	Kantspiller	Fjellhammer IL
Ola	Grandetrø	Kantspiller, Venstre	Ull/Kisa
Emil	Garberg	Linjespiller	Fjellhammer IL
Oliver	Bye	Linjespiller	Nit-hak
Daniel	Skomakerstuen Larsen	Linjespiller	Fjellhammer IL
Oliver	Bye	Linjespiller	Nit-hak
Jan Niklas	Woldengen	Linjespiller	Frogner IL
Marcus	Midtsundstad	Målvakt	Fet
Lukas	Andersen	Målvakt	Frogner IL
Patrick	Lorentsen	Målvakt	Gjerdrum
Nicolai	Ødelien	Målvakt	Fjellhammer IL

### Innkalling av spillere til denne økten:

Hver klubb får med seg tre stykker på hver samling. Om trener (fortrinnsvis hovedtrener) møter på samling, kan den ta med seg én ekstra.

Telefon: 66 94 16 53 | Fax: 63 81 84 71 | Internett: <https://www.handball.no/regioner/region-ost/> | E-post: [nhf.rom@handball.no](mailto:nhf.rom@handball.no) | Håndballforbund Region Øst, Strømsveien 80, 2010 Strømmen | Besøksadresse: Idrettens Hus Strømmen | Bankgiro: 9006 05 60853 | Org.nr: 986 793 283.. Nett side spillerutvikling: <https://www.handball.no/regioner/region-ost/utvikling-x/spillerutvikling-nhfro/>

Dette må meldes i forkant av økten, slik at spillerutviklerne vet hvor mange utøvere og trenere som er tilstede.

Om en klubb kun har én spiller som er interessert, er det fint om dette meldes fra om slik at en annen klubb kan ta med seg en ekstra.

Vi vil at treneren fyller ut følgende skjema 14 dager 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**

**Følgende klubber er med i G14 Nord:**

AFSK – Eidsvold – Fet – Fjellhammer – Frogner/Nit-Hak – Nannestad - Ull/Kisa - Gjerdrum

**Innkallinger for SPU G14 Nord finner dere her: [Innkallinger SPU G14 Nord](#)**

**Tema for økt plan for denne samlingen finner dere her: [Økt 5 - Sperreteknikk](#)**

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	08.12 Kl: 1800-2000	Frognerhallen	Kast og mottak
<b>Samling 2</b>	<b>05.01 Kl: 1800-2000</b>	<b>Nannestadhallen</b>	<b>Skuddteknikker</b>
Samling 3	19.01 Kl: 1800-2000	Frognerhallen	Individuell forsvarsteknikk
<b>Samling 4</b>	<b>02.02 Kl: 1800-2000</b>	<b>Nannestadhallen</b>	<b>Finteteknikk</b>
Samling 5	16.02 Kl: 1800-2000	Frognerhallen	Sperreteknikk
Samling 6	09.03 Kl: 1800-2000	Frognerhallen	Duellspill
Samling 7	27.04 Kl: 1800-2000	Frognerhallen	Overgang og pådragsspill

### Forfall til samling

**Spillere som ikke kan delta for fullt skal melde forfall omgående eller senest en dag før samling til [wildahl@online.no](mailto:wildahl@online.no) mob; 97965467**

Strømmen 08.02.2018

Med vennlig hilsen  
NHF Region Øst

Tom Fokstuen  
Spill og trening  
459 06 571  
[tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

William Idahl (trener)  
Karl-Rikard Sillen (trener)