

## 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 Østfold

Samlingene avholdes:

Samling 3	29.01 Kl: 1830-2030	HK Eidsberg	Individuell forsvarsteknikk
-----------	---------------------	-------------	-----------------------------

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Philip	Barø	Bakspiller	HK Eidsberg
Ole Herman Andreassen	Andreassen	Bakspiller	Lervik IF
Petter	Bjørgengen	Bakspiller	Tistedalen TIF
Daniel	Måleng	Bakspiller	Herulf
Fredrik	Eikrem	Bakspiller	Herulf
Petter Lysaker	Vikeby	Bakspiller	HK Eidsberg
Samuel	Lund	Bakspiller, Midt	HK Trøgstad 97
Herman	Linnestad	Bakspiller, Høyre	HK Trøgstad 97
Thomas	Stenersen	Flerposisjon	Rygge
Jørgen	Brogård	Flerposisjon	Rygge
Max	Gjerløv	Flerposisjonsspiller	Lervik IF
Marcus	Antonsen	Flerposisjonsspiller	Rygge
Andreas	Holmen	Flerposisjonsspiller	Rygge
Magnus	Bergerud	Flerposisjonsspiller	Rygge
Jakob	Torp	Flerposisjonsspiller	HK Eidsberg
Julien	Sander	Kantspiller	HK Eidsberg
Henrik	Langstøyl	Kantspiller, venstre	Spydeberg Håndball
Isak	Bakkerud	Kantspiller, venstre	Rygge
Kristian Bjordal	Brenne	Kantspiller, venstre	Tistedalen TIF
Eskil	Magnussen	Linjespiller	Lervik IF
Håkon	Aanrud	Linjespiller	Rygge
Joakim	Tharaldsen	Målvakt	Spydeberg Håndball
Kristoffer	Almås	Målvakt	Rygge
Per-Håkon	Woldheim	Målvakt	Tistedalen TIF
Mads Lysaker	Weiby	Målvakt	HK Eidsberg

### 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.

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 Østfold:**

Ås - Gamle Fredrikstad – Gresvik - Herulf - HK Eidsberg – HK Trøgstad – Lervik- Rygge – Tistedalen  
-Spydeberg

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

**Tema for økt plan for denne samlingen finner dere her: [Økt 3 - 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	04.12 Kl: 1830-2030	HK Eidsberg	Kast og mottak
Samling 2	08.01 Kl: 1830-2030	HK Eidsberg	Skuddteknikker
Samling 3	29.01 Kl: 1830-2030	HK Eidsberg	Individuell forsvarsteknikk
Samling 4	19.02 Kl: 1830-2030	HK Eidsberg	Finteteknikk
Samling 5	12.03 Kl: 1830-2030	HK Eidsberg	Sperreteknikk
Samling 6	09.04 Kl: 1830-2030	HK Eidsberg	Duellspill
Samling 7	30.04 Kl: 1830-2030	HK Eidsberg	Overgang og pådragsspill

**Forfall til samling**

**Spillere som ikke kan delta for fullt skal melde forfall omgående eller senest en dag før samling til [madsfredriksen@gmail.com](mailto:madsfredriksen@gmail.com) mob; 48251460**

Strømmen 25.01.2018

Med vennlig hilsen  
NHF Region Øst

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

Mads Fredriksen (trener)  
Jan Joachimiak (trener)