

## 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 Sør

Samlingene avholdes:

Samling 3	08.01 Kl: 1800-2000	Ekeberghallen B	Individuell forsvarsteknikk
-----------	---------------------	-----------------	-----------------------------

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Theodor	Thorstad	Bakspiller	Oppegård
Jeppe	Helland	Bakspiller	Nordstrand
Henrik	Hedlund	Bakspiller	Kolbotn IL
Sander	Ly	Bakspiller	Kolbotn IL
Sander	Aakre Paulsen	Bakspiller	Langhus
Filip	Sagen	Bakspiller	Langhus
Leander	Kvithyld	Bakspiller	Ski IL Håndball
David	Tjernshaugen	Bakspiller	Ski IL Håndball
Petter	Holseth	Bakspiller	Ski IL Håndball
Vegard	Sydtveit	Bakspiller	Ski IL Håndball
Eirik	Nysveen	Bakspiller, midt	Oppegård
William	Berget	Bakspiller, midt	Nordstrand
Edvard	Søderstrøm Johnsen	Bakspiller, midt	Oppsal
Oliver Cook	Gyve	Bakspiller, Venstre	Bækkelaget
Julis	Bjerkrheim	Flerposisjonsspiller	Nordstrand
Kasper Alnæs	Sundkøien	Flerposisjonsspiller	Oppsal
William Ruud	Nielsen	Kantspiller, Venstre	Bækkelaget
Torjus	Westhagen-Fladset	Kantspiller, Venstre	Oppegård
Mikkel	Vestli	Linjespiller	Kolbotn IL
Theodor	Hepsø	Linjespiller	Langhus
Noah	Jonlund	Målvakt	Oppegård
Kasper	Ellefsen Hancke	Målvakt	Kolbotn IL
Martin	Stabu	Målvakt	Langhus
Sivert	Tryggestad	Målvakt	Ski IL Håndball

### 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 G14 Sør:**

Bækkelaget – Kolbotn – Langhus – Nesodden – Nordstrand – Oppegård – Ski - Oppsal

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

**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: 1800-2000	Ekeberghallen B	Kast og mottak
Samling 2	18.12 Kl: 2000-2200	Ekeberghallen B	Skuddteknikker
Samling 3	08.01 Kl: 1800-2000	Ekeberghallen B	Individuell forsvarsteknikk
Samling 4	29.01 Kl: 2000-2200	Ekeberghallen B	Finteteknikk
Samling 5	19.02 Kl: 1800-2000	Ekeberghallen B	Sperreteknikk
Samling 6	19.03 Kl: 2000-2200	Ekeberghallen B	Duellspill
Samling 7	09.04 Kl: 1800-2000	Ekeberghallen B	Overgang og pådragsspill

### Forfall til samling

**Spillere som ikke kan delta for fullt skal melde forfall omgående eller senest en dag før samling til [Kristoffer.jakobsen@dnbeiendom.no](mailto:Kristoffer.jakobsen@dnbeiendom.no) mob; 92266686**

Strømmen 02.01.2018

Med vennlig hilsen  
NHF Region Øst

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

Kristoffer Jakobsen (trener)  
Kenneth Andersen (trener)