

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 Vest

Samlingene avholdes:

Samling 3	08.01 Kl: 2000-2200	Ekeberghallen B	Individuell forsvarsteknikk
-----------	---------------------	-----------------	-----------------------------

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Magnus	Flo Lenz	Bakspiller	Asker
Fredrik	Spanic	Bakspiller	Haslum IL
Simon	Hovdal	Bakspiller	Haslum IL
Kasper	Karlsen	Bakspiller	Haslum IL
Felix	Molaug	Bakspiller	Haslum IL
Torje	Farestad Spakrud	Bakspiller	ØHIL
Sverre	Ottesen	Bakspiller	Kjelsås IL
Fredrik Torød	Skeie	Bakspiller	Vålerenga/B/U/N
Sander	Borthen	Bakspiller	ØHIL
Gabriel	Kraft	Bakspiller, midt	VBHK
Anton	Molle	Bakspiller, Venstre	VBHK
Jesper	Hagen	Bakspiller, Venstre	Asker
Isak	Trømborg	Bakspiller, venstre	VBHK
Jørgen	Schønberg-Grevbo	Flerposisjonsspiller	ØHIL
Casper	Leinebø	Flerposisjonsspiller	Kjelsås IL
Bror	Falch-Rekstad	Flerposisjonsspiller	Kjelsås IL
Emil Bekkholt	Jakobsson	Flerposisjonsspiller	Vålerenga/B/U/N
Jonas	Våge	Kantspiller, Høyre	Kjelsås IL
Magnus Børgeson	Solheim	Kantspiller, Høyre	Vålerenga/B/U/N
Teodor	Borch	Kantspiller, Venstre	ØHIL
Matias	Skjerven	Kantspiller, Venstre	Asker
Sigurd	Schønfelder	Linjespiller	VBHK
Jacob	Holm	Målvakt	Asker
Simen	Johnsen	Målvakt	Kjelsås IL
Ludvik	Henriksen	Målvakt	Vålerenga/B/U/N
Edvard	Ellingsen	Målvakt	ØHIL

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 (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 Vest:

Asker – Haslum – Kjelsås - Vestre Bærum – Vålerenga – ØHIL

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

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: 2000-2200	Ekeberghallen B	Kast og mottak
Samling 2	18.12 Kl: 1800-2000	Ekeberghallen B	Skuddteknikker
Samling 3	08.01 Kl: 2000-2200	Ekeberghallen B	Individuell forsvarsteknikk
Samling 4	29.01 Kl: 1800-2000	Ekeberghallen B	Finteteknikk
Samling 5	19.02 Kl: 2000-2200	Ekeberghallen B	Sperreteknikk
Samling 6	19.03 Kl: 1800-2000	Ekeberghallen B	Duellspill
Samling 7	09.04 Kl: 2000-2200	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 mjuuh@online.no mob; 91312626

Strømmen 02.01.2018

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

Tom Fokstuen
Spill og trening
459 06 571
tom.fokstuen@handball.no

Marianne Juuhl (trener)
Pia Kristensen Moe (trener)