

## INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

Du er en av de som er plukket ut til å være med på samling i gruppen G14 Nord.  
Denne innkallingen gjelder for samling 3.

### Samlingene avholdes i:

Samling 3	14.12.2018 kl.18:00-20:00	Frognerhallen bane 3	<a href="#">Individuell forsvarsteknikk</a>
-----------	---------------------------	----------------------	---

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

### Følgende klubber er med i gruppen G14 Nord:

Fet, Gjerdrum, Fjellhammer, Frogner, Kjelsås, Sørumsand, Vålerenga og Ull/kisa

### Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Elias	Bakken-Løvaas	Bakspiller, høyre	Fet IL
Erik	Sæthre	Målvakt	Fet IL
Magnus	Kvebek	Bakspiller	Fet IL
Arni	Bergur Sigurbergsson	Bakspiller	Fjellhammer IL
Daniel	Ryengen Ny	Linjespiller	Fjellhammer IL
Erik	Svenby Otervik	Målvakt	Fjellhammer IL
Lars	Gran	Bakspiller	Fjellhammer IL
Ludvig	Gallefoss	Bakspiller	Fjellhammer IL
Ruben**	Sandberg	Kantspiller, høyre	Fjellhammer IL
Henrik	Myrbakk	Bakspiller, venstre	Frogner IL
Oliver	Rakeie Vasholmen	Kantspiller, høyre	Frogner IL
Stian	Stensletten	Linjespiller	Frogner IL
Christian Andre	Skogheim	Bakspiller	Gjerdrum Håndball
Amund	Romsaas	Bakspiller	Kjelsås IL
Joakim	Solberg	Bakspiller	Kjelsås IL
Victor	Halvorsen	Bakspiller	Kjelsås IL
William	Vistung	Målvakt	Kjelsås IL
Tobias	Fors	Flerposisjonsspiller, høyre	Sørumsand IF
Lukas Strøm	Eriksen	Kantspiller, venstre	Ull/Kisa
Birk	Nossen	Bakspiller	Vålerenga
Jesper	Hoggen-Wold	Bakspiller	Vålerenga
Nour	Morenilla	Målvakt	Vålerenga
Syver*	Stave Synnes	Flerposisjonsspiller, venstre	Vålerenga

\* Satt inn ekstra 10.12.18

\* Satt inn ekstra 14.12.18

Husk å ta med egen ball, klubbdrakt og drikkeflaske.

Viktig at du har en tapebit med navnet ditt synlig klistret på drakten din!

### Forfall

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Morten	Åm	Flerposisjons spiller	Vålerenga	10.12.18
Bastian	Sollid Nord	Flerposisjons spiller	Vålerenga	10.12.18
Leander	Bakke Hegli	Bakspiller, venstre	Sørumsand IF	13.12.18
Jesper	Henriksen	Linjespiller	Fjellhammer IL	14.12.18

### Årsplan for samlinger

Årsplanen og tema for samlingene for dette SPU-miljøet finner du på vår hjemme side ved å trykke her: [Årsplan G14-Nord](#)

Selv om det er satt opp en *årsplan* 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 minst to uker før samling til klubb.

### Forfall til samling

Spillere som møter til samlingene skal være 100% skadefrie og kunne delta for fullt.

Forfall meldes omgående eller senest en dag før samling til Adrian Salihu;

[Adrian.salihu@gmail.com](mailto:Adrian.salihu@gmail.com) mobil; 46946879

med kopi til [nhf.ron@handball.no](mailto:nhf.ron@handball.no).

Dersom spillere ikke møter uten å melde fra kan de miste retten til å delta videre på SPU.

### Innrapportering av nye spillere

Vi er åpne for å vurdere spillere som utvikler seg i løpet av sesongen. Send da en epost til oss på følgende epost adresse: [nhf.ron@handball.no](mailto:nhf.ron@handball.no)

**Strømmen 30.11.18**

**Endret 14.12.18**

Vennlig hilsen / Regards

NHF Region Øst

Mob: +47 66 94 16 53

E-mail: [nhf.ron@handball.no](mailto:nhf.ron@handball.no)

Nettside: [handball.no](http://handball.no) – [Region Øst](#)

**Trenere G14-Nord**

Adrian Salihu

Arnar Sveinsson