

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 Oslo for spillere født i 2009

Samling nr. / arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 1 / Bækkelaget	03.11.2023 Kl.19.00-20.30	Bækkelagshallen	Økt 1: Kast og grep

Fremmøte 30.min før samling og ferdig skiftet til treningstart.

Følgende lag er med i gruppen G14 Oslo: Bækkelaget - Kolbotn - Linderud IL - Nordstrand IF - Siggerud IL - Sinsen-Refstad IL og Vålerenga

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Mikkel	Østreng	Bakspiller, høyre	Bækkelaget
Emre Bøhm	Ottar	Bakspiller, midt	Bækkelaget
Marcus	Carlander	Flerposisjonsspiller	Bækkelaget
Ola	Moksnes	Kantspiller, høyre	Bækkelaget
Kristoffer	Torkildsby-Reine	Målvakt	Bækkelaget
Christian	Østrem	Bakspiller, midt	Kolbotn
Samuel	Nystrøm	Bakspiller, venstre	Kolbotn*
Sebastian	Lo	Flerposisjonsspiller	Kolbotn
Aksel Rønning	Haatuft	Kantspiller, høyre	Kolbotn*
Daniel	Flatgård	Kantspiller, venstre	Kolbotn*
Benjamin	Anstensen	Kantspiller, høyre	Kolbotn**
Jacob	Nunez	Linjespiller	Kolbotn**
Tobias	Pieper	Bakspiller, høyre	Kolbotn**
Ludvig	Løvseth-Kyrkjøeide	Flerposisjonsspiller, høyre	Linderud IL*
Filip Grotnæss	Barnholdt	Bakspiller, venstre	Linderud IL
Daniel By	Tømmeraas	Bakspiller, venstre	Linderud IL
Jonas	Tangen	Målvakt	Linderud IL
Petter	Kralik	Flerposisjonsspiller	Linderud IL**
Edvard Clas	Lenz	Bakspiller, høyre	Nordstrand IF
Charles-Viktor Andréas	Hobbelin	Bakspiller, midt	Nordstrand IF
Alex	Kocev	Bakspiller, venstre	Nordstrand IF
Herman Bentzen	Hinkel	Kantspiller, høyre	Nordstrand IF
Alfred Bjerke	Retvik	Kantspiller, venstre	Nordstrand IF
Marius Ramsdal	Lindquist	Linjespiller	Nordstrand IF
Iver Næss	Holtbakk	Bakspiller, venstre	Siggerud IL
Amani Gloire	Kashale	Bakspiller, venstre	Siggerud IL
Niclas	Eeg	Kantspiller, venstre	Siggerud IL
Jonas	Nygaard-Stenseth	Linjespiller	Siggerud IL*
Emil	Finsrud-Nilsen	Målvakt	Siggerud IL*
Stefan Kristian	Nikolic	Bakspiller, midt	Sinsen-Refstad IL
Jasper	Makita	Målvakt	Sinsen-Refstad IL
Ask Eie	Næss	Flerposisjonsspiller	Vålerenga
Aksel Eknes	Rasmussen	Flerposisjonsspiller	Vålerenga

*Forfall **Ny spiller inn

Husk å ta med egen ball, **klubbdrakt** og drikkeflaske.
Viktig at du har en tapebit med navnet ditt synlig klistret på drakten din!

Klubbtrener til laget som arrangerer skal:

- ta kontakt med SPU trener i forkant av samling.
- møte SPU trener i hallen samlingsdagen.
- stille med utstyr som vester og kjebler/flatmarkører og medisinbag.

Forfall:

Eventuelle meldinger om skade/sykdom eller forfall til samling skal varsles Marianne Juuhl per epost mariannejuuhl@gmail.com eller telefon 91312626, husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen per epost tom.fokstuen@handball.no. Merk eposten «Forfall SPU G14 Oslo»

Årsplan for samlinger:

Det legges opp til 7 SPU økter i årgangen og treningene på SPU 14 vil foregå på rundgang i de klubbene som er i samme gruppe.

Årsplan (om datoene skal endres må dette meldes ASAP til region):

Samling nr./arrangørklubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 2 Kolbotn	20.11.2023 Kl. 17:00-18:30	Sofiemyrhallen	Økt 2: Skuddteknikk
Samling 3 / Linderud IL	08.12.2023 Kl. 18:00-19:30	Linderud Idrettshall	Økt 3: Individuell Forsvarsteknikk
Samling 4 / Nordstrand IF	05.01.2024 Kl. 17:30-19:00	Ekeberghallen	Økt 4: Finteteknikk
Samling 5 / Siggerud IL	18.01.2024 Kl. 19:00-20:30	Siggerudhallen	Økt 5: Individuell forsvarsteknikk - utgruppert
Samling 6 / Sinsen-Refstad IL	16.02.2024 Kl. 19:00-20:30	Teglverkshallen	Økt 6: Linjespill
Samling 7 / Vålerenga	08.03.2024 Kl. 19:00-20:30	Jordalhallen	Økt 7: Duellspill

Strømmen 20.10.2023
Oppdatert 01.11.2023

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst
Tom Fokstuen
Spill og trening
Tlf. 45906571
tom.fokstuen@handball.no

Spillerutviklere for dette miljøet
Marianne Juuhl
Nicklas Kongsness Knudsen