

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 2 Kolbotn	20.11.2023 Kl. 17:00-18:30	Sofiemyrhallen	Økt 2: Skuddteknikk

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, Vålerenga og Ski

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Elliot	Øiestad	Bakspiller	Bækkelaget*
Emil Holm	Benjaminsen	Kantspiller, venstre	Bækkelaget
Julian	Ekeberg	Bakspiller	Bækkelaget
Daniel	Nes-Myrhol	Bakspiller	Bækkelaget
Andreas	Kirkemo	Flerposisjonsspiller	Bækkelaget**
Christian	Østrem	Bakspiller, midt	Kolbotn
Sebastian	Lo	Flerposisjonsspiller	Kolbotn
Benjamin	Anstensen	Kantspiller, høyre	Kolbotn
Jacob	Nunez	Linjespiller	Kolbotn
Tobias	Pieper	Bakspiller, høyre	Kolbotn*
Aksel Rønning	Haatuft	Kantspiller, høyre	Kolbotn**
Filip Grotnæss	Barnholdt	Bakspiller, venstre	Linderud IL
Daniel By	Tømmeraas	Bakspiller, venstre	Linderud IL
Jonas	Tangen	Målvakt	Linderud IL
Ludvig	Løvseth-Kyrkjeide	Flerposisjonsspiller, høyre	Linderud IL
Edvard Glas	Lenz	Bakspiller, høyre	Nordstrand IF*
Charles-Viktor Andréas	Höbbelin	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 Ramsdøl	Lindquist	Linjespiller	Nordstrand IF*
Adin	Zeljko	Bakspiller, venstre	Nordstrand IF**
Gustav Gran	Røynås	Linjespiller	Nordstrand IF**
Olav Østvik	Lilleberg	Bakspiller, venstre	Nordstrand IF**
Iver Næss	Holtbakk	Bakspiller, venstre	Siggerud IL
Amani Gloire	Kashale	Bakspiller, venstre	Siggerud IL
Niclas	Eeg	Kantspiller, venstre	Siggerud IL
Emil	Finsrud-Nilsen	Målvakt	Siggerud IL
Leon Alexander	Holstad	Bakspiller, venstre	Siggerud IL**
Sondre Stadheim	Hjellegerde	Bakspiller, midt	Siggerud IL**
Stefan Kristian	Nikolic	Bakspiller, midt	Sinsen-Refstad IL*
Jasper	Makita	Målvakt	Sinsen-Refstad IL*
Ask Eie	Næss	Flerposisjonsspiller	Vålerenga

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Aksel Eknes	Rasmussen	Flerposisjonsspiller	Vålerenga
Oliver	Lien-andersen	Linjespiller	Ski IL
Endre	Andreassen	Bakspiller, venstre	Ski IL
Noah Lindemark	Askevold	Bakspiller, venstre	Ski IL*
Ludvig Dehli	Ommundsen	Bakspiller, høyre	Ski IL
Mads	Bjerklund	Linjespiller	Ski IL**

*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 kjepler/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 06.11.2023
Oppdatert 20.11.2023

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