

## 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 3 / Linderud IL      | 08.12.2023 Kl.<br>18:00-19:30 | Linderud<br>Idrettshall | <a href="#">Økt 3: Individuell Forsvarsteknikk</a> |

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             |
|-----------------|------------------|----------------------|-------------------|
| Mikkel          | Østreng          | Bakspiller, høyre    | Bækkelaget        |
| Marcus          | Carlander        | Flerposisjonsspiller | Bækkelaget        |
| Christian       | Sachweh          | Bakspiller, midt     | Bækkelaget        |
| Elliot          | Øiestad          | Bakspiller           | Bækkelaget        |
| Kristoffer      | Torkildsby-Reine | Målvakt              | Bækkelaget        |
| Christian       | Østrem           | Bakspiller, midt     | Kolbotn           |
| Sebastian       | Lo               | Flerposisjonsspiller | Kolbotn           |
| Petter          | Strømberg        | Flerposisjonsspiller | Kolbotn           |
| Jacob           | Nunez            | Linjespiller         | Kolbotn           |
| Tobias          | Pieper           | Bakspiller, høyre    | Kolbotn           |
| Aleksander      | Trøstheim        | Målvakt              | Kolbotn           |
| Linus           | Angelo           | Flerposisjonsspiller | Linderud IL       |
| Daniel By       | Tømmerraas       | Bakspiller, venstre  | Linderud IL       |
| Petter          | Kralik           | Flerposisjonsspiller | Linderud IL       |
| Adin            | Zeljko           | Bakspiller, venstre  | Nordstrand IF     |
| Edvard Clas     | Lenz             | Flerposisjonsspiller | Nordstrand IF     |
| Alex            | Kocev            | Bakspiller, venstre  | Nordstrand IF     |
| Jonas           | Nygaard-Stenseth | Linjespiller         | Siggerud IL       |
| Petter          | Røstad           | Linjespiller         | Siggerud IL       |
| Stefan Kristian | Nikolic          | Bakspiller, midt     | Sinsen-Refstad IL |
| Jasper          | Makita           | Målvakt              | Sinsen-Refstad IL |
| 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            |
| Adrian          | Rosmo            | Målvakt              | Ski IL            |
| Ask Eie         | Næss             | Flerposisjonsspiller | Vålerenga         |
| Aksel Eknes     | Rasmussen        | Flerposisjonsspiller | Vålerenga         |

### Ny spiller inn \*\*

#### Forfall

| Navn        | Etternavn | Spillplass | Klubb         |
|-------------|-----------|------------|---------------|
| Henrik Dahl | Witte     | Målvakt    | Nordstrand IF |

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](mailto:mariannejuuhl@gmail.com) eller telefon 91312626, husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen per epost [tom.fokstuen@handball.no](mailto: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       | <a href="#">Økt 2: Skuddteknikk</a>                             |
| Samling 3 / Linderud IL       | 08.12.2023 Kl. 18:00-19:30 | Linderud Idrettshall | <a href="#">Økt 3: Individuell Forsvarsteknikk</a>              |
| Samling 4 / Nordstrand IF     | 05.01.2024 Kl. 17:30-19:00 | KFUM hallen          | <a href="#">Økt 4: Finteteknikk</a>                             |
| Samling 5 / Siggerud IL       | 18.01.2024 Kl. 19:00-20:30 | Siggerudhallen       | <a href="#">Økt 5: Individuell forsvarsteknikk - utgruppert</a> |
| Samling 6 / Sinsen-Refstad IL | 16.02.2024 Kl. 19:00-20:30 | Teglverkshallen      | <a href="#">Økt 6: Linjespill</a>                               |
| Samling 7 / Vålerenga         | 08.03.2024 Kl. 19:00-20:30 | Jordalhallen         | <a href="#">Økt 7: Duellspill</a>                               |

**Strømmen 05.12.2023**

**Oppdatert 08.12.2023**

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst  
Tom Fokstuen  
Spill og trening  
Tlf. 45906571  
[tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

**Spillerutviklere for dette miljøet**

Marianne Juuhl  
Nicklas Kongsness Knudsen