

## 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 5 / Siggerud IL	18.01.2024 Kl. 19:00-20:30	Siggerudhallen	<a href="#">Økt 5: Individuell forsvarsteknikk - utgruppert</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
Andreas	Hagberg	Linjespiller	Bækkelaget
Julian	Ekeberg	Bakspiller	Bækkelaget
Kristoffer	Torkildsby-Reine	Målvakt	Bækkelaget
Marcus	Carlander	Flerposisjonsspiller	Bækkelaget
Mikkel	Østreng	Bakspiller, høyre	Bækkelaget
Aleksander	Trøstheim	Målvakt	Kolbotn
Christian	Østrem	Bakspiller, midt	Kolbotn
Daniel	Flatgård	Kantspiller, venstre	Kolbotn
Harald Andreas Hunsager	Lindeland	Bakspiller, midt	Kolbotn
Petter	Strømberg	Linjespiller	Kolbotn
Benjamin	Anstensen	Kantspiller, høyre	Kolbotn**
Daniel By	Tømmeraas	Bakspiller, venstre	Linderud IL
Petter	Kralik	Flerposisjonsspiller	Linderud IL
Alex	Kocev	Bakspiller, venstre	Nordstrand IF
Amani Gloire	Kashale	Bakspiller, venstre	Siggerud IL
Iver Næss	Holtbakk	Bakspiller, venstre	Siggerud IL
Niclas	Eeg	Kantspiller, venstre	Siggerud IL
Jasper	Makita	Målvakt	Sinsen-Refstad IL
Stefan Kristian	Nikolic	Bakspiller, midt	Sinsen-Refstad IL
Adrian	Rosmo	Målvakt	Ski IL
Endre	Andreassen	Bakspiller, venstre	Ski IL
Ludvig Dehli	Ommundsen	Bakspiller, høyre	Ski IL
Noah Lindemark	Askevold	Bakspiller, venstre	Ski IL
Oliver	Lien-andersen	Linjespiller	Ski IL
Aksel Eknes	Rasmussen	Flerposisjonsspiller	Vålerenga
Ask Eie	Næss	Flerposisjonsspiller	Vålerenga

### Ny spiller inn \*\*

#### Forfall

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Tobias	Pieper	Kantspiller, høyre	Kolbotn
Linus	Angelo	Flerposisjonsspiller	Linderud IL
Adin	Zeljko	Bakspiller, venstre	Nordstrand IF
Edvard Clas	Lenz	Flerposisjonsspiller	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 Nicklas Kongsness Knudsen pr. epost [nicklas\\_knudsen@hotmail.com](mailto:nicklas_knudsen@hotmail.com) eller telefon 95284879, 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	01.03.2024 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 12.01.2024**

**Oppdatert 08.02.2024**

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**  
Kommer  
Nicklas Kongsness Knudsen