

## INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST

Innkalling til SPU samling i gruppen G14 Follo for spillere født i 2011

| Samling nr./ arrangør klubb        | Dato/Klokkeslett                    | Hall         | Tema                                   |
|------------------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------------------------|
| Samling 1 /<br>Drøbak/Frogn/Vestby | Torsdag 16.10.25<br>Kl. 20:00-21:30 | Vestby Arena | Duellspill - trykk <a href="#">her</a> |

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

**Følgende lag er med i gruppen G14 Follo (alle lag har fått med 1 ekstra utespiller):**

Drøbak/Frogn/Vestby, Kolbotn, Oppegård, Ski IL

| Klubb               | Ta med antall utespillere per økt | Tar med målvakt på samling                            |
|---------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Drøbak/Frogn/Vestby | 3 +1 utespillere                  | Samling: 1-2-3                                        |
| Kolbotn ILA         | 2 +1 utespillere                  | Samling: 1-2-3                                        |
| Oppegård            | 2 +1 utespillere                  | Har ingen målvakt å sende                             |
| Ski IL              | 3 +1 utespillere                  | Samling: 1-2-3 (Tar med 2 målvakter på først samling) |

### Innkalling av spillere til denne økten:

| Navn                      | Etternavn | Spillplass           | Klubb               |
|---------------------------|-----------|----------------------|---------------------|
| Trener melder inn spiller |           |                      | Drøbak/Frogn/Vestby |
| Trener melder inn spiller |           |                      | Drøbak/Frogn/Vestby |
| Trener melder inn spiller |           |                      | Drøbak/Frogn/Vestby |
| Trener melder inn spiller |           |                      | Drøbak/Frogn/Vestby |
| Theo                      | Borgen    | Målvakt              | Drøbak/Frogn/Vestby |
| Isak Gulbrandsen          | Håbesland | Målvakt              | Kolbotn ILA         |
| Noah Amundsen             | Haulan    | Bakspiller           | Kolbotn ILA         |
| Preben Berg               | Haavik    | Kantspiller, venstre | Kolbotn ILA         |
| William Jessie            | Ouren     |                      | Kolbotn ILA         |
| Trener melder inn spiller |           |                      | Oppegård            |
| Trener melder inn spiller |           |                      | Oppegård            |
| Trener melder inn spiller |           |                      | Oppegård            |
| Trener melder inn spiller |           |                      | Ski IL              |
| Trener melder inn spiller |           |                      | Ski IL              |
| Trener melder inn spiller |           |                      | Ski IL              |
| Trener melder inn spiller |           |                      | Ski IL              |
| Leon William              | Aasen     | Målvakt              | Ski IL              |
| Sivert Myhrvold           | Rivelsrud | Målvakt              | Ski IL              |

**\*Forfall / \*\*Ny spiller inn**

### **Årsplan for samlinger:**

| Samling nr./arrangørklubb       | Dato/Klokkeslett                    | Hall                       | Tema                                          |
|---------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------|
| Samling 2 / Oppegård            | Torsdag 13.11.25<br>Kl: 19:00-20:30 | Østre Greverud Idrettshall | Duellspill - trykk <a href="#">her</a>        |
| Samling 3 / SKI IL              | Onsdag 10.12.25<br>Kl: 18:30-20:00  | Ski Aliansehall            | Skudd - trykk <a href="#">her</a>             |
| Samling 4 / Kolbotn             | Torsdag 15.01.26<br>Kl: 17:00-18:30 | Sofiemyrhallen             | Skudd - trykk <a href="#">her</a>             |
| Samling 5 / Drøbak/Frogn/Vestby | Torsdag 12.02.26<br>Kl: 20:00-21:30 | Vestby Arena               | Valg - trykk <a href="#">her</a>              |
| Samling 6 / Oppegård            | Torsdag 12.03.26<br>Kl: 19:00-20:30 | Østre Greverud Idrettshall | Valg - trykk <a href="#">her</a>              |
| Samling 7 / SKI IL              | Onsdag 15.04.26<br>Kl: 18:30-20:00  | Ski Aliansehall            | Forsvarsteknikker - trykk <a href="#">her</a> |

**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 Sigurd Johann Lande per epost [sigurdlande@gmail.com](mailto:sigurdlande@gmail.com) eller telefon 93035453, husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen per epost [tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no). Merk eposten «Forfall SPU G14 Follo»

### **Årsplan for samlinger:**

Treningene på SPU 14 vil foregå på rundgang i de klubbene som er i samme gruppe. Det vil bli satt opp en årsplan med samlinger og denne finner du på vår hjemmeside ved å trykke her:

[Spillerutvikling \(SPU\) 14år](#)

**Strømmen 10.10.2025**

**Oppdatert 10.10.2025**

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**

Sigurd Johann Lande  
Jørn Rune Andersen