

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 1 / Sørumsand IF	Torsdag 30.10.25 Kl. 19:30-21:00	SIF-hallen	Duellspill - trykk her

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

Følgende lag er med i gruppen G14 Nord (+2 spiller ekstra):

Kløfta, Fjellhammer, Sørumsand IF, Ull/Kisa, Lillestrøm HK

Klubb	Ta med antall utespillere per økt	Tar med målvakt på samling
Fjellhammer/Kløfta	3 + 2 utespillere	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Sørumsand IF	1 utespiller	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Ull/Kisa	2 utespillere	Har ikke målvakt å sende
Lillestrøm HK	3 + 2 utespillere	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 (2 målvakter samling 1)
Sinsen-Refstad	1 utespiller	Har ikke målvakt å sende

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Alvar Høiseth	Hole	Bakspiller	Fjellhammer/Kløfta
Isak Lundqvist	Kjos	Bakspiller	Fjellhammer/Kløfta
Max Firooz Ahmadi	Sveen	Bakspiller	Fjellhammer/Kløfta
Sander	Håatun-Solberg	Bakspiller, høyre	Fjellhammer/Kløfta
William Eriksen	Stokkevåg	Linjespiller	Fjellhammer/Kløfta
Henrik Jacobsen	Gullheim	Målvakt	Fjellhammer/Kløfta
Julius Tomteberget	Lindberg	Bakspiller	Lillestrøm HK
Luka Snedsbøl	Ekeberg	Bakspiller	Lillestrøm HK
Simen Waglen	Hansen	Bakspiller	Lillestrøm HK
Sølve Johan	Strand	Bakspiller	Lillestrøm HK
Magnus Støyle	Lein	Linjespiller	Lillestrøm HK
Alexander	Riisa	Målvakt	Lillestrøm HK
Gaute Grønset	Syvartsen	Målvakt	Lillestrøm HK
Brage Eid	Sivertsen	Kantspiller, venstre	Sørumsand IL
Jannis Erik	Schultze	Målvakt	Sørumsand IL
Oskar Løvli Jensen	Briskelund		ULL/KISA IL
Linus	Angell	Linjespiller	ULL/KISA IL
Isak Solbakken	Sansom	Flerposisjonsspiller	Sinsen-Refstad IL

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

Årsplan for samlinger:

Samling nr./arrangørklubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 2 / Kløfta IL	Torsdag 20.11.25 Kl: 19:00-20:30	Kløftahallen	Duellspill - trykk her
Samling 3 / Fjellhammer IL	Tirsdag 09.12.25 Kl: 19:30-21:00	Fjellhammerhallen	Skudd - trykk her
Samling 4 / Ull/Kisa IL	Tirsdag 20.01.26 Kl: 20:30-22:00	Kommer	Skudd - trykk her
Samling 5 / Kløfta	Torsdag 26.02.26 Kl: 19:00-20:30	Kløftahallen	Valg - trykk her
Samling 6 / Fjellhammer IL	Tirsdag 24.03.26 Kl: 19:30-21:00	Fjellhammerhallen	Valg - trykk her
Samling 7 / Sørumsand IF	Torsdag 23.04.26 Kl: 19:30-21:00	SIF-hallen	Forsvarsteknikker - trykk her

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 kjegler/flatmarkører og medisinbag.

Forfall:

Eventuelle meldinger om skade/sykdom eller forfall til samling skal varsles Paulo Cabusao per epost paulo@cabusao.no eller telefon 40174909, husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen per epost tom.fokstuen@handball.no. Merk eposten «Forfall SPU G14 Nord»

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 13.10.2025

Oppdatert 28.10.2025

Med vennlig hilsen

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

Spillerutviklere for dette miljøet

Paulo Cabusao
Rudolf Kiss