

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 1 / Bækkelaget/Bjørndal	Torsdag 06.11.25 Kl. 18:00-19:30	Bjørnholthallen	Duellspill - trykk her

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

Følgende lag er med i gruppen G14 Oslo:

Bækkelaget/Bjørndal, Linderud/Linje 5, Nordstrand IF, Oppsal IF, Kjelsås IL, Vålerenga

Klubb	Ta med antall utespillere per økt	Tar med målvakt på samling
Bækkelaget/Bjørndal	3 utespillere	Samling 1-2-3
Linderud/Linje 5	3 utespillere	Samling 1-2-3
Nordstrand IF	4 utespillere	Samling 1-2-3
Oppsal IF	4 utespillere	Har ikke meldt inn målvakt
Kjelsås IL	3 utespillere	Har ikke meldt inn målvakt
Vålerenga	3 utespillere	Samling 1-2-3

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Trener melder inn spiller			Bækkelaget/Bjørndal
Trener melder inn spiller			Bækkelaget/Bjørndal
Trener melder inn spiller			Bækkelaget/Bjørndal
Henrik Skjuli	Skuggedal	Målvakt	Bækkelaget/Bjørndal
Trener melder inn spiller			Linderud/Linje 5
Trener melder inn spiller			Linderud/Linje 5
Trener melder inn spiller			Linderud/Linje 5
Lukas	Aardal-Tennefoss	Målvakt	Linderud/Linje 5
Trener melder inn spiller			Nordstrand IF
Trener melder inn spiller			Nordstrand IF
Trener melder inn spiller			Nordstrand IF
Trener melder inn spiller			Nordstrand IF
Aksel Daviknes	Hauge	Målvakt	Nordstrand IF
Trener melder inn spiller			Oppsal IF
Trener melder inn spiller			Oppsal IF
Trener melder inn spiller			Oppsal IF
Trener melder inn spiller			Oppsal IF
Trener melder inn spiller			Kjelsås IL
Trener melder inn spiller			Kjelsås IL
Trener melder inn spiller			Kjelsås IL
Trener melder inn spiller			Vålerenga
Trener melder inn spiller			Vålerenga
Trener melder inn spiller			Vålerenga
Henrik Grepp	Sivertsen	Målvakt	Vålerenga

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

Årsplan for samlinger:

Samling nr./arrangørklubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 2 / Linderud/Linje 5	Fredag 21.11.25 Kl: 19:00-20:30	Linderudhallen	Duellspill - trykk her
Samling 3 / Kjelsås IL	Onsdag 03.12.25 Kl: 19:00-20:30	Kjelsåshallen	Skudd - trykk her
Samling 4 / Kommer	Kommer	Kommer	Skudd - trykk her
Samling 5 / Kommer	Kommer	Kommer	Valg - trykk her
Samling 6 / Kommer	Kommer	Kommer	Valg - trykk her
Samling 7 / Kommer	Kommer	Kommer	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 kjepler/flatmarkører og medisinbag.

Forfall:

Eventuelle meldinger om skade/sykdom eller forfall til samling skal varsles Bjørn Kenneth Muggerud per epost bkm@goldfishmedia.no eller telefon 90099838, husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen per epost tom.fokstuen@handball.no. Merk eposten «Forfall SPU G14 Oslo»

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 23.10.2025

Oppdatert 24.10.2025

Med vennlig hilsen

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

Spillerutviklere for dette miljøet

Bjørn Kenneth Muggerud
Jørn Rune Andersen