

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 1 / BVH/Lommedalen/Jardar	Mandag 20.10.25 Kl. 18:30-20:00	Combihallen	Duellspill - trykk her

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

Følgende lag er med i gruppen G14 Vest:

Korsvoll IL, Asker/Holmen, Haslum IL, BVH/Lommedalen/Jardar, Njård/Ullern

Kvoter og målvakt (+ 1 ekstra utespiller):

Klubb	Ta med antall utespillere per økt	Tar med 1 målvakt på samling
Korsvoll IL	3 + 1 utespillere	Samling: 1-2-3
Asker/Holmen	3 + 1 utespillere	Kommer
Haslum IL	3 + 1 utespillere	Kommer
BVH/Lommedalen/Jardar	3 + 1 utespillere	Samling: 1-2-3
Njård/Ullern	2 + 1 utespillere	Samling: 1-2-3

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Trener melder inn spiller			Korsvoll IL
Trener melder inn spiller			Korsvoll IL
Trener melder inn spiller			Korsvoll IL
Trener melder inn spiller			Korsvoll IL
Trener melder inn spiller		Målvakt	Korsvoll IL
Trener melder inn spiller			Asker/Holmen
Trener melder inn spiller			Asker/Holmen
Trener melder inn spiller			Asker/Holmen
Trener melder inn spiller			Asker/Holmen
Trener melder inn spiller			Haslum IL
Trener melder inn spiller			Haslum IL
Trener melder inn spiller			Haslum IL
Trener melder inn spiller			Haslum IL
Trener melder inn spiller			BVH/Lommedalen/Jardar
Trener melder inn spiller			BVH/Lommedalen/Jardar
Trener melder inn spiller			BVH/Lommedalen/Jardar
Trener melder inn spiller			BVH/Lommedalen/Jardar
Alexander Weise	Håland	Målvakt	BVH/Lommedalen/Jardar
Trener melder inn spiller			Njård/Ullern
Trener melder inn spiller			Njård/Ullern
Trener melder inn spiller			Njård/Ullern
Trener melder inn spiller		Målvakt	Njård/Ullern

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

Årsplan for samlinger:

Samling nr./arrangørklubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 2 / Njård/Ullern	Mandag 10.11.25 Kl: 18:00-19:30	Ullern VGS	Duellspill - trykk her
Samling 3 / Haslum IL	Mandag 01.12.25 Kl: 17:30-19:00	Gjønneshallen	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 kjegler/flatmarkører og medisinbag.

Forfall:

Eventuelle meldinger om skade/sykdom eller forfall til samling skal varsles Ståle Halvorsen per epost staleh2@mac.com eller telefon 90942100, husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen per epost tom.fokstuen@handball.no. Merk eposten «Forfall SPU G14 Vest»

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 14.10.2025

Oppdatert 14.10.2025

Med vennlig hilsen

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

Spillerutviklere for dette miljøet
Ståle Halvorsen
Morten Sitter