

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST

Innkalling til SPU samling i gruppen J14 Indre Østfold for spillere født i 2011

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 1 / Degernes IL	Mandag 20.10.25 Kl. 18:00-19:30	Degerneshallen	Duellspill - trykk her

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

Følgende klubber er med i gruppen J14 Indre Østfold: Askim IF, Degernes IL, HK Eidsberg, HK Trøgstad 97, Skiptvet, Spydeberg

(klubber med + 1 i dette miljøet har fått med en ekstra spiller på kvote)

Lag	Ta med antall utespillere per økt	Ta med målvakt på samling
Askim IF	2+1	Har ingen målvakt å melde inn
Degernes IL	2+1	1-2-3-4-5-6-7
HK Eidsberg	2+1	1-2-3-4-5-6-7
HK Trøgstad 97	3+1	1-2-3-4-5-6-7
Skiptvet	2+1	Har ingen målvakt å melde inn
Spydeberg	2	Har ingen målvakt å melde inn

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Trener melder inn spiller			Askim IF
Trener melder inn spiller			Askim IF
Trener melder inn spiller			Askim IF
Trener melder inn spiller		Målvakt	Degernes IL
Trener melder inn spiller			Degernes IL
Trener melder inn spiller			Degernes IL
Trener melder inn spiller			Degernes IL
Trener melder inn spiller			HK Eidsberg
Trener melder inn spiller			HK Eidsberg
Trener melder inn spiller			HK Eidsberg
Trener melder inn spiller		Målvakt	HK Eidsberg
Trener melder inn spiller			HK Trøgstad 97
Trener melder inn spiller			HK Trøgstad 97
Trener melder inn spiller			HK Trøgstad 97
Trener melder inn spiller		Målvakt	HK Trøgstad 97
Trener melder inn spiller			HK Trøgstad 97
Trener melder inn spiller			Skiptvet
Trener melder inn spiller			Skiptvet
Trener melder inn spiller			Skiptvet
Trener melder inn spiller			Spydeberg
Trener melder inn spiller			Spydeberg

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

Årsplan for samlinger:

Samling nr./arrangørklubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 2 / Hk Eidsberg	Mandag 10.11.25 Kl: 19:00-20:30	Mysenhallen	Duellspill - trykk her
Samling 3 / HK Trøgstad 97	Tirsdag 02.12.25 Kl: 20:00-21:30	Trøgstadhallen	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 Tom Erik Ringstrøm per epost tom.erik.ringstrom@maxbo.no eller telefon 90119003, husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen per epost tom.fokstuen@handball.no. Merk eposten «Forfall SPU J14 Indre Østfold»

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 06.10.2025

Oppdatert 06.10.2025

Med vennlig hilsen

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

Spillerutviklere for dette miljøet

Tom Erik Ringstrøm
Håkon-Andreas Lorentzen