

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST

Innkalling til SPU samling i gruppen J14 Oslo for spillere født i 2011

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 1 / Hasle-Løren IL	Torsdag 23.10.25 Kl. 18:30-20:00	Lørenhallen	Duellspill - trykk her

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

Følgende klubber er med i gruppen J14 Oslo:

Hasle-Løren IL, Kjelsås IL, Njård, Ullern IF, Vålerenga IF, Årvoll IL

Klubb	Ta med antall utespillere per økt	Ta med målvakt på samling
Hasle-Løren IL	3 utespillere	Samling: 4-5-6
Kjelsås IL	4 utespillere	Samling: 1-2-3
Njård	4 Utespillere	Samling: 1-2-3
Ullern IF	3 Utespillere	Har ikke meldt inn målvakt
Vålerenga IF	4 utespillere	Har ikke meldt inn målvakt
Årvoll IL	3 Utespillere	Samling: 1-2-3

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Trener melder inn spiller			Hasle-Løren IL
Trener melder inn spiller			Hasle-Løren IL
Trener melder inn spiller			Hasle-Løren IL
Trener melder inn spiller			Kjelsås IL
Trener melder inn spiller			Kjelsås IL
Trener melder inn spiller			Kjelsås IL
Trener melder inn spiller			Kjelsås IL
Trener melder inn spiller		Målvakt	Kjelsås IL
Trener melder inn spiller			Njård
Trener melder inn spiller			Njård
Trener melder inn spiller			Njård
Trener melder inn spiller			Njård
Trener melder inn spiller		Målvakt	Njård
Trener melder inn spiller			Ullern IF
Trener melder inn spiller			Ullern IF
Trener melder inn spiller			Ullern IF
Trener melder inn spiller			Vålerenga IF
Trener melder inn spiller			Vålerenga IF
Trener melder inn spiller			Vålerenga IF
Trener melder inn spiller			Vålerenga IF
Trener melder inn spiller			Årvoll IL
Trener melder inn spiller			Årvoll IL
Trener melder inn spiller			Årvoll IL
Trener melder inn spiller		Målvakt	Årvoll IL

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

Årsplan for samlinger:

Samling nr./arrangørklubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 2 / Vålerenga IF	Torsdag 27.11.25 Kl: 19:00-20:30	Fyrstikkalleen skole	Duellspill - trykk her
Samling 3 / Årvoll IL	Tirsdag 16.12.25 Kl: 19:30-21:00	Linderudhallen	Skudd - trykk her
Samling 4 / Ullern IF	Fredag 23.01.26 Kl: 18:00-19:30	Ørakerhallen	Skudd - trykk her
Samling 5 / Njård	Torsdag 12.02.26 Kl: 18:00-19:30	Persbråtenhallen	Valg - trykk her
Samling 6 / Kjelsås IL	Onsdag 11.03.26 Kl: 19:00-20:30	Grefsenhallen	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 Kristin Halvorsen per epost kristin-halvorsen@hotmail.com eller telefon 90252140, husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen per epost tom.fokstuen@handball.no. Merk eposten «Forfall SPU J14 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 08.10.2025

Oppdatert 17.10.2025

Med vennlig hilsen

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

Spillerutviklere for dette miljøet

Kristin Halvorsen
Unn Haugen Ilseng