

## INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST

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

| Samling nr./ arrangør klubb | Dato/Klokkeslett                   | Hall             | Tema                                   |
|-----------------------------|------------------------------------|------------------|----------------------------------------|
| Samling 1 / Ellingsrud IL   | Onsdag 20.10.25<br>Kl. 17:30-19:00 | Ellingsrudhallen | Duellspill - trykk <a href="#">her</a> |

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

### Følgende klubber er med i gruppen J14 Øst:

Ammerud/HSIL, Fjellhammer IL, Lørenskog HK, Ellingsrud IL, Rælingen HK, Nit/Hak HK, Enebakk

| Klubb          | Ta med antall utespillere per økt | Ta med målvakt på samling  |
|----------------|-----------------------------------|----------------------------|
| Ammerud/HSIL   | 3 utespillere                     | Samling 4, 5, 6            |
| Fjellhammer IL | 2 utespillere                     | Har ikke meldt inn målvakt |
| Lørenskog HK   | 4 utespillere                     | Samling 1, 2, 3,           |
| Ellingsrud IL  | 2 utespillere                     | Har ikke meldt inn målvakt |
| Rælingen HK    | 3 utespillere                     | Samling 1, 2, 3,           |
| Nit-Hak HK     | 3 utespillere                     | Samling 1, 2, 3,           |
| Enebakk IF     | 2 utespillere                     | Samling 1, 2, 3,           |

### Innkalling av spillere til denne økten:

| Navn                      | Etternavn | Spillplass         | Klubb          |
|---------------------------|-----------|--------------------|----------------|
| Trener melder inn spiller |           |                    | Ammerud/HSIL   |
| Trener melder inn spiller |           |                    | Ammerud/HSIL   |
| Trener melder inn spiller |           |                    | Ammerud/HSIL   |
| Trener melder inn spiller |           |                    | Fjellhammer IL |
| Trener melder inn spiller |           |                    | Fjellhammer IL |
| Trener melder inn spiller |           | Målvakt            | Lørenskog HK   |
| Trener melder inn spiller |           |                    | Lørenskog HK   |
| Trener melder inn spiller |           |                    | Lørenskog HK   |
| Trener melder inn spiller |           |                    | Lørenskog HK   |
| Trener melder inn spiller |           |                    | Lørenskog HK   |
| Trener melder inn spiller |           |                    | Ellingsrud IL  |
| Trener melder inn spiller |           |                    | Ellingsrud IL  |
| Alea Behrami              | Dahler    | Bakspiller         | Rælingen HK    |
| Amanda Gierahn            | Strømberg | Bakspiller         | Rælingen HK    |
| Mathea                    | Løkken    | Kantspiller, høyre | Rælingen HK    |
| Synne Kathrud             | Asmyhr    | Målvakt            | Rælingen HK    |
| Trener melder inn spiller |           | Målvakt            | Nit-Hak HK     |
| Trener melder inn spiller |           |                    | Nit-Hak HK     |
| Trener melder inn spiller |           |                    | Nit-Hak HK     |
| Trener melder inn spiller |           |                    | Nit-Hak HK     |
| Trener melder inn spiller |           | Målvakt            | Enebakk IF     |
| Trener melder inn spiller |           |                    | Enebakk IF     |
| Trener melder inn spiller |           |                    | Enebakk IF     |

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

### Årsplan for samlinger:

| Samling nr./arrangørklubb  | Dato/Klokkeslett                    | Hall              | Tema                                          |
|----------------------------|-------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------|
| Samling 2 / Fjellhammer IL | Tirsdag 04.11.25<br>Kl: 16:30-18:00 | Fjellhammerhallen | Duellspill - trykk <a href="#">her</a>        |
| Samling 3 / Ammerud/HSIL   | Mandag 17.11.25<br>Kl: 17:30-19:00  | Apaløkka          | Skudd - trykk <a href="#">her</a>             |
| Samling 4 / Nit-Hak HK     | Tirsdag 20.01.26<br>Kl: 19:30-20:00 | Lihallen          | Skudd - trykk <a href="#">her</a>             |
| Samling 5 / Kommer         | Kommer                              | Kommer            | Valg - trykk <a href="#">her</a>              |
| Samling 6 / Kommer         | Kommer                              | Kommer            | Valg - trykk <a href="#">her</a>              |
| Samling 7 / Kommer         | Kommer                              | Kommer            | Forsvarsteknikker - trykk <a href="#">her</a> |

**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](mailto:bkm@goldfishmedia.no) eller telefon 90099838, husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen per epost [tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no). Merk eposten «Forfall SPU J14 Øst»

### 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](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

**Spillerutviklere for dette miljøet**

Bjørn Kenneth Muggerud  
Kenneth Johnsen