

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 1 / Bækkelaget SK	Torsdag 23.10.25 Kl. 19:00-20:30	Bækkelagshallen	Duellspill - trykk her

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

Følgende lag er med i gruppen J14 Sør:

Bjørndal IF, Bækkelaget SK, Oppsal IF, Nordstrand IF, Korsvoll IL

Kvoter og målvakt (+ 1 ekstra utespiller):

Klubb	Ta med antall utespillere per økt	Tar med 1 målvakt på samling
Bjørndal IF	3 + 1 utespillere	Samling: 1-2-3-6
Bækkelaget SK	4 + 1 utespillere	Samling: 1-2-3-4-5-6-7
Oppsal IF	3 + 1 utespillere	Samling: 1-2-3-4-5-6-7
Nordstrand IF	4 + 1 utespillere	Samling: 1-2-3-4-5-6-7
Korsvoll IL	2 + 1 utespillere	Samling: 4-5-7

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Trener melder inn spiller			Bjørndal IF
Trener melder inn spiller			Bjørndal IF
Trener melder inn spiller			Bjørndal IF
Trener melder inn spiller			Bjørndal IF
Darsika	Mahat	Målvakt	Bjørndal IF
Trener melder inn spiller			Bækkelagets SK
Trener melder inn spiller			Bækkelagets SK
Trener melder inn spiller			Bækkelagets SK
Trener melder inn spiller			Bækkelagets SK
Trener melder inn spiller			Bækkelagets SK
Trener melder inn spiller		Målvakt	Bækkelagets SK
Trener melder inn spiller			Nordstrand IF
Trener melder inn spiller			Nordstrand IF
Trener melder inn spiller			Nordstrand IF
Trener melder inn spiller			Nordstrand IF
Trener melder inn spiller			Nordstrand IF
Trener melder inn spiller		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
Iselin	Vister	Målvakt	Oppsal IF
Trener melder inn spiller			Korsvoll IL
Trener melder inn spiller			Korsvoll IL
Trener melder inn spiller			Korsvoll IL

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

Årsplan for samlinger:

Samling nr./arrangørklubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 2 / Kommer	Kommer	Kommer	Duellspill - trykk her
Samling 3 / Kommer	Kommer	Kommer	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 Ana Sofia Teige per epost sofiat@online.no eller telefon 45473501, husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen per epost tom.fokstuen@handball.no. Merk eposten «*Forfall SPU J14 Sør*»

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 21.10.2025

Med vennlig hilsen

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

Spillerutviklere for dette miljøet

Ana Sofia Teige
Ida Marie Følstad Melting