

## **INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.**

Du er en av de som er plukket ut til å være med på samling i G15 treningsgruppe 1.

Samlingen avholdes:

Samling 5	26.03 kl 20.00-22.00	Ekeberghallen A	Sperreteknikk
-----------	----------------------	-----------------	---------------

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

**Følgende spillere innkalles:**

**Husk å ta med egen ball, klubbdrakt og drikkeflaske.**

**Alle trenere oppfordres til å møte på samlingen!**

<b>Fornavn</b>	<b>Etternavn</b>	<b>Posisjon</b>	<b>Klubbnavn spiller</b>
Magnus	Flo Lenz	Bakspiller	Asker
Erik Daniel	Harnæs	Bakspiller	Kjelsås IL
Felix	Molaug	Bakspiller	Haslum IL
Simen Vatne	Andersen	Bakspiller	VBHK
Adam Solhaug	Laska	Bakspiller	Nordstrand
Nicolai Huuse	Vaagen	Bakspiller	Nordstrand
Jeppe Helland	Flø	Bakspiller	Nordstrand
Jesper	Hagen	Bakspiller, Venstre	Asker
Isak	Trømborg	Bakspiller, Venstre	VBHK
Torje	Farestad Spakrud	Bakspiller, Venstre	Haslum IL
Tord Johansen	Søgstad	Flerposisjonsspiller	Vålerenga-Oslo S
Casper	Leinebø	Flerposisjonsspiller	Kjelsås IL
Anton August	Molle	Flerposisjonsspiller	VBHK
Tobias Kraft	Ophus	Flerposisjonsspiller	Nordstrand
Iver	Myklebust Eggen	Kantspiller, Høyre	Haslum IL
Noah	Hessen Bjerke	Kantspiller, Venstre	Kjelsås IL
Teodor	Borch	Kantspiller, Venstre	Haslum IL
Theodor	Grøndahl	Kantspiller, Venstre	VBHK
Noah	Uribarri	Linjespiller	Kjelsås IL
Simon Norheim	Johansen	Linjespiller	Kjelsås IL
Jonas Sand	Låbakk	Linjespiller	Haslum IL
Sigurd Wikdahl	Schønfelder	Linjespiller	VBHK
Mats	Trippestad	Linjespiller	Nordstrand
Ludvik	Henriksen	Målvakt	Vålerenga-Oslo S
Jacob	Holm	Målvakt	Asker
Edvard	Ellingesen	Målvakt	Haslum IL
Alfred	Andenæs	Målvakt	Nordstrand

**Innkallingene går til klubber som må sørge for at spillere og trener får beskjed.**

***Innkallinger for SPU G15 finner dere her: [Innkallinger SPU G15-1](#)***

Selv om det er satt opp en halvårsplan med samlinger, er det ikke gitt at alle spillere som er innkalt på sist samling– er med på neste samling. Innkallinger publiseres på Region Øst sin hjemmeside ca. 14 dager før økten

***Øvelser til samling 5 finner dere her: [Sperreteknikk](#)***

### **Halvårsplan for samlinger**

Her er halvårsplanen for samlingene for dette spu miljøet;

<b>Samling</b>	<b>Dato og tid</b>	<b>Hall</b>	<b>Tema</b>
Samling 1	06.11 kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	Skuddteknikker
Samling 2	04.12 kl 20.00-22.00	Ekeberghallen A	Finteteknikk
Samling 3	22.01 kl: 20.00-22.00	Ekeberghallen A	Overgang og pådragsspill
Samling 4	26.02 kl 20.00-22.00	Ekeberghallen A	Individuell forsvarsteknikk
Samling 5	26.03 kl 20.00-22.00	Ekeberghallen A	Sperreteknikk
Samling 6	09.05 kl 20.00-22.00	Ekeberghallen A	Duellspill

### **Forfall til samling**

***Spillere som ikke kan delta for fullt skal melde forfall omgående eller senest en dag før samling til***

***[mjuuh@online.no](mailto:mjuuh@online.no) mob; 91312626 eller [tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)***

### **Innrapportering av nye spillere**

Regionen er åpne for å vurdere spillere som utvikler seg i løpet av sesongen. Innmelding av spillere skal komme i fra klubb (ikke trenere/foreldre) og gjøres via denne linken: [Innmelding av spillere til SPU](#)

Så vil Regionen vurdere om spilleren skal kalles inn.

Strømmen 21.03.2019

Med vennlig hilsen  
NHF Region Øst

Tom Fokstuen  
Spill og trening  
459 06 571  
[tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

Marianne Juuhl (trener)  
Pia Kristensen Moe (trener)