

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 2.

Samlingen avholdes:

Samling 1	08.11 kl: 18.00-20.00	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!

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Tobias	Johannesen	Kantspiller, venstre	BMIL
Lukas	Quemere	Målvakt	BMIL
Henrik	Evensen	Målvakt	Bækkelaget SK
Daniel	Stensrud	Bakspiller, midt	Bækkelaget SK
Magnus	Kvebek	Bakspiller	Fjellhammer IL
Ruben	Sandberg	Kantspiller, høyre	Fjellhammer IL
Magnus Svendby	Otervik	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL
Per Willy	Strøm	Kantspiller	Fjellhammer IL
Oliver Rakeie	Vasholmen	Kantspiller, høyre	Frogner IL
Lukas Strøm	Eriksen	Kantspiller, venstre	Frogner IL
Axel	N. Ovesen	Bakspiller, midt	Haslum
Kasper	Bjanes Iversen	Kantspiller, høyre	Haslum
Kasper	Hattestad	Kantspiller, høyre	Haslum
Even	Haugli	Kantspiller, venstre	Haslum
Mathias	Kongsparten	Målvakt	Haslum
Jens Aksel	Bjørgo	Linjespiller	Haslum
Joakim	Solberg	Bakspiller	Kjelsås
Amund	Romsaas	Bakspiller	Kjelsås
Hogne Hellebø	Steinheim	Linjespiller	Kjelsås
Mikkel	Aas-Jørgensen	Kantspiller, høyre	Nordstrand IF
Magnus	Løken Aubert	Målvakt	Nordstrand IF
Birk	Nossen	Bakspiller	Vålerenga
Bastian	Sollid-Nord	Bakspiller	Vålerenga
Syver	Stave-Synnes	Kantspiller	Vålerenga
Jesper	Hoggen-Wold	Kantspiller, venstre	Vålerenga

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

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

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 1 finner dere her: [Skuddteknikker](#)

Halvårsplan for samlinger

Her er halvårsplanen for samlingene for dette spu miljøet;

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 1	08.11 kl: 18.00-20.00	Ekeberghallen A	Sperreteknikk
Samling 2	21.11 kl: 20.30-22.00	Skihallen	Duellspill
Bylagstreninger	Desember - Februar		Eget uttak
Samling 3	30.03 kl: 19.00-20.30	Ekeberghallen A	Individuell forsvarsteknikk
Samling 4	07.05 kl: 20.00-22.00	Ekeberghallen A	Overgang og pådragsspill

Forfall til samling

Spillere som ikke kan delta for fullt skal melde forfall omgående eller senest en dag før samling til: tom.fokstuen@handball.no mob; 459 06 571

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 08.11.2019

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

Tom Fokstuen
Spill og trening
459 06 571
tom.fokstuen@handball.no

Jan Fredrik Eikå (trener)
Anita Hildeskår Hokstad (trener)