

## INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

Du er en av de som er plukket ut til å være med på samling i gruppen G13 Østfold.

### Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
Samling 2 -Degernes	21.10.19	18:00-19:30	Degerneshallen	<a href="#">Skuddteknikker</a>

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

### Følgende klubber er med i puljen G13 Østfold:

Skiptvedt, DFI/Son, Driv, Askim, Degernes, Gml. Fredrikstad HK, HK Eidsberg, HK Herulf Moss

### Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Sebastian	Lehmann	Flerposisjonsspiller	Askim IF
Even	Kolshus Karlsen	Flerposisjonsspiller	Askim IF
Jonas	Lien	Bakspiller, høyre	Degernes IL
Sebastian	Larsen	Målvakt	Degernes IL
Sigurd	Trinborg	Flerposisjonsspiller	Degernes IL
Haakon	Bøhn	Flerposisjonsspiller	Degernes IL
Mohamed	Gabane	Kantspiller, høyre	DFI /Son
Kristoffer	Morland	Kantspiller, venstre	DFI /Son
Elias	Løksa	Linjespiller	DFI /Son
Mikkel	Grimsrud	Målvakt	DFI /Son
Sander	Trebekk	Flerposisjonsspiller	Driv Idrettslag
Herman	Ungersness	Flerposisjonsspiller, høyre	Driv Idrettslag
William	Hellerud	Målvakt	Driv Idrettslag
Pål Henrik	Hovelsen	Bakspiller Midt	GFHK
Linus	Heldal	Bakspiller	GFHK
Christian	Arnesen	Flerposisjonsspiller	GFHK
Lukas	Heen Berge	Flerposisjonsspiller	HK Eidsberg
Felix	Haugerud	Flerposisjonsspiller	HK Eidsberg
Sander	Skau	Flerposisjonsspiller	HK Eidsberg
Kristian	Kaabbel Larsen	Flerposisjonsspiller	HK Herulf Moss
Hans Olav	Gudevold Skavlan	Flerposisjonsspiller	HK Herulf Moss
Arthur	Olsen	Målvakt	Skiptvet
Sondre	Mathisen Aamodt	Bakspiller, venstre	Skiptvet
Sondre	Fossum Karlsrud	Flerposisjonsspiller	Skiptvet

\* Kvoten er utvidet til noen lag

**Husk å ta med egen ball, klubbdrakt og drikkeflaske.**  
Viktig at du har en tapebit med navnet ditt synlig klistret på drakten din!

### Arrangørklubb skal:

møte SPU trenerne i hallen samlingsdagen  
være tilstede under hele økten  
stille med vester og kjepler / flatmarkører  
stille med medisinbag

**Forfall grunnet skade, sykdom eller annet:**

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Anders	Carlsen	Bakspiller	HK Eidsberg	18.10.19
William	Parkes Aas	Bakspiller	HK Herulf Moss	21.10.19
Jakob	Nygaard	Kantspiller, venstre	HK Eidsberg	xx

**Uttak:**

SPU 13 år er et tilbud til spillere fra klubber i Region Øst (RØ). Det blir gitt ett antall plasser per lag basert på lisensierte spillere.

Regionen gjør ingen uttak av spillere på SPU 13, men klubbtrener i samråd med sportslig leder i sin klubb gjør en prioritering i sitt lag og bestemmer selv hvilke spillere han/hun mener vil være best egnet for deltakelse til SPU. Dersom man har mange aktuelle kandidater, kan klubbtrener lager en rulleringsliste blant disse. Ved rullering på flere spillere ønsker vi at en og samme spiller skal delta på minimum to SPU samlinger ila en sesong.

**Forfall:**

Spillere som møter på disse samlingene skal være 100% skadefrie, forfall skal håndteres av klubbtrener omgående eller senest en dag før slik at klubben fyller opp sine plasser.

Eventuelle endringer på innkalling varsles Bjørn Bystrøm per epost [b.bystrom@hotmail.com](mailto:b.bystrom@hotmail.com) tlf. 90 75 36 55 og kopi til regionskontoret ved [nhf.ron@handball.no](mailto:nhf.ron@handball.no). Merk eposten forfall SPU 13 og hvilket miljø dette gjelder.

**Årsplan for samlinger:**

Treningene 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 ved å trykke her: [Årsplan SPU 13](#)

**Strømmen 04.10.2019**

**Endret 04.11.2019**

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst  
Trine Sneeggen Fors  
Spill og trening  
Tlf. 91372361  
[Trine.SneeggenFors@handball.no](mailto:Trine.SneeggenFors@handball.no)

**Trenere Gutter Østfold**

Bjørn Bystrøm  
Dag Morten Taranger