

## 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 Follo.

### Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
Samling 5 -Oppegård	Fre.17.01.20	Kl.18:00-19:30	Østre Greverud Idrettshall	<a href="#">Individuell forsvarstrening 2</a>

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

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

Kolbotn, Langhus, Oppegård, Siggerud, Vestby

### Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Tor Eirik	Joahnsen	Bakspiller (Bm, Bv)	Kolbotn IL
Martin	Fjelstad	Flerposisjonsspiller (Ls, Bh)	Kolbotn IL
Magnus	Tellefsen	Flerposisjonsspiller (Bh, Kh)	Kolbotn IL
Mats	Borge	Kantspiller, venstre	Kolbotn IL
Une August Trøstheim	Amundsen	Flerposisjonsspiller	Kolbotn IL
Aron	Lerdahl	Kantspiller, venstre	Langhus
Philip	Paulsen	Bakspiller	Langhus
Max	Leinhardt	Flerposisjonsspiller	Langhus
Marius	Stabu	Målvakt	Langhus
Jo-Herman	Harstad	Bakspiller	Oppegård
Isak	Wilberg	Flerposisjonsspiller (Bh, Kh)	Oppegård
Simen	Stormoe Kristiansen	Linjespiller	Oppegård
Adrian	Andersen	Bakspiller	Oppegård
Max Milo	Jonlund	Målvakt	Oppegård
Iver Haug	Hansen	Flerposisjonsspiller (Ls, Bs)	Siggerud IL
Kristoffer	Gjermstad	Bakspiller	Siggerud IL
Anders	Walderhaug Grefsgård	Flerposisjonsspiller (Bs, Ks)	Siggerud IL
Peder	Sørli	Målvakt	Siggerud IL
Benjamin	Willoughby	Bakspiller	Vestby HK
Isak	Appelgren	Bakspiller	Vestby HK
Gabriel	de la Fuente Lyngstad	Flerposisjonsspiller (Bv, Kv)	Vestby HK
Knut Jonathan	Westby	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Vestby HK
Henrik	Bergmo Skibenes	Målvakt	Vestby HK

**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 kjegler / flatmarkører  
stille med medisinbag

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

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Isac	Raknerud	Målvakt	Vestby HK	17.01.20

**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 Sandtrøen per epost [bjorn.sandtroen@outlook.com](mailto:bjorn.sandtroen@outlook.com) tlf. 90 87 00 30 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 03.01.2020**

**Endret 17.01.2020**

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 13 Follo**

**Jörg Ackermann**  
Bjørn Sandtrøen