

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 -Nordstrand | Fre.24.01.20 | Kl.18:00-19:30 | Nordstrand Arena | Individuell forsvarstrening 2 |

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i puljen G13 Oslo:

Bækkelaget, Fjellhammer, Korsvoll/Kjelsås, Linderud/Linje 5, Nordstrand, Oppsal

Innkalling av spillere til denne økten:

| Fornavn | Etternavn | Spillplass | Klubb |
|-----------------|---------------------|-------------------------------|--------------------------|
| Sindre | Blydt Aarnæs | Linjespiller | Bækkelagets SK |
| Fredrik | Tyrdal Schønfeldt | Bakspiller | Bækkelagets SK |
| Martin | Øverby | Kantspiller, høyre | Bækkelagets SK |
| Kristian | Kibsgård | Bakspiller, høyre | Fjellhammer IL |
| Simen | Bratland | Kantspiller (Bs, Kv) | Fjellhammer IL |
| Lukas | Bjørneseth | Bakspiller | Fjellhammer IL |
| Jens | Grunnan Mjølkarli | Linjespiller | Fjellhammer IL |
| Matteus | Mjeldheim Ballatoni | Målvakt | Fjellhammer IL |
| Jørgen Kjørstad | Berseth | Flerposisjonsspiller (Bm, Ls) | Korsvoll- Kjelsås |
| Jo | Gether-Gjermundsen | Bakspiller | Korsvoll- Kjelsås |
| Petter Storhaug | Wullum | Linjespiller | Korsvoll- Kjelsås |
| Aksel Andreas | Dybevig | Kantspiller, venstre | Korsvoll- Kjelsås |
| Jakob | Sandbakk | Flerposisjonsspiller (Bs, Kv) | Linderud IL |
| Gard | Lønnå | Flerposisjonsspiller (Bm, Ls) | Linderud IL |
| Preben | Kibsgaard | Flerposisjonsspiller (Bm, Ks) | Linderud IL |
| Stefan | Katsos | Målvakt | Linderud IL |
| Daniel | Løchen | Bakspiller | Nordstrand IF |
| Marcus | Carlsson | Bakspiller | Nordstrand IF |
| Christian | Amundsen | Målvakt | Nordstrand IF |
| Oliver | Wingrei | Kantspiller | Nordstrand IF |
| Herman | H. Skarheim | Kantspiller, venstre | Nordstrand IF |
| Alexander | Haug Almass | Bakspiller, venstre | Oppsal IF |
| Vetle | Søderstrøm Johnsen | Flerposisjonsspiller (Ls, Bm) | Oppsal IF |
| Martin | Tangen | Kantspiller, høyre | Oppsal IF |

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 rullering, sykdom, skade eller annet:

| Fornavn | Etternavn | Spillplass | Klubb | Forfall meldt |
|-------------|-------------------|-------------------------------|----------------|---------------|
| Christoffer | Robin Gyve | Bakspiller | Nordstrand IF | 12.01.2020 |
| Tellef | Wingrei | Kantspiller, høyre | Nordstrand IF | 12.01.2020 |
| Mikkel | Einbakken-Rogneby | Linjespiller | Linderud IL | 20.01.2020 |
| Jonatan | Bjerkrheim | Bakspiller | Nordstrand IF | 20.01.2020 |
| Sebastian | Madsen-Kaarød | Bakspiller | Bækkelagets SK | 23.01.2020 |
| Kristian | Øksne | Flerposisjonsspiller (Kv, Bv) | Oppsal IF | 23.01.2020 |
| Andreas | Rustad | Kantspiller, venster | Bækkelagets SK | 24.01.2020 |

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 Lovis Tønnies per epost lovistonnie@gmail.com tlf. 48 30 83 23 og kopi til regionskontoret ved 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 10.01.2020
Endret 24.01.2020

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst
Trine Sneeggen Fors
Spill og trening
Tlf. 91372361
Trine.SneeggenFors@handball.no

Trenere Gutter 13 Oslo
Lovis Tønnies
Adrian Salihu