

## 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 -Askim	Tirs.14.01.20	Kl.19:00-20:30	Askim ungdomskole	<a href="#">Individuell forsvarstrening 2</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
Hamzat	Akaev	Målvakt	Askim IF
Sebastian	Lehmann	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Askim IF
Even	Rom Skofsrud	Flerposisjonsspiller (Bs, Kh)	Askim IF
Sebastian	Larsen	Målvakt	Degernes IL
Sigurd	Trinborg	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Degernes IL
Haakon	Bøhn	Flerposisjonsspiller (Bm, Kv)	Degernes IL
Jonas	Lien	Bakspiller, høyre	Degernes IL
Elias	Løksa	Linjespiller	DFI Drøbak Frogn/Son
Kristoffer	Morland	Kantspiller, venstre	DFI Drøbak Frogn/Son
Axel	Dvergsdal	Kantspiller, venstre	DFI Drøbak Frogn/Son
Herman	Ungersness	Flerposisjonsspiller (Bh, Kh)	Driv Idrettslag
Mats	Dal	Flerposisjonsspiller	Driv Idrettslag
Christian	Arnesen	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	GFHK
Linus	Heldal	Bakspiller	GFHK
Pål Henrik	Hovelsen	Bakspiller Midt	GFHK
Ludvig	Heisholt	Målvakt	GFHK
Anders	Carlsen	Bakspiller	HK Eidsberg
Lukas	Heen Berge	Flerposisjonsspiller (Bm, Kv)	HK Eidsberg
Sander	Skau	Flerposisjonsspiller (Kv, Bv)	HK Eidsberg
William	Parkes Aas	Bakspiller	HK Herulf Moss
Kristian Kaabbel	Larsen	Flerposisjonsspiller (Bs, Ks)	HK Herulf Moss
Ayob	Jimale	Bakspiller	HK Herulf Moss
Sondre	Mathisen Aamodt	Bakspiller, venstre	Skiptvet
Sondre	Fossum Karlsrud	Flerposisjonsspiller (Bv, Ls)	Skiptvet

**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 medisnibag

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

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Odin	Hovde Sletten	Målvakt	HK Eidsberg	<b>13.01.2020</b>
Hans Olav Gudevold	Skavlan	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	HK Herulf Moss	<b>14.01.2020</b>
Martin	Granheim	Linjespiller	Driv Idrettslag	<b>14.01.2020</b>

**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 30.12.2019**

**Endret 15.01.2019**

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