

## 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 J13 Follo for spillere født i 2008

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 3 / Ski	09.02.2022 Kl.19.00-20.30	Ski Alliansehalla	<a href="#">Individuell forsvarstrening</a>

Fremmøte 15.min før samling og ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i gruppen J13 Follo: Drøbak/Frogn, Langhus, Oppegård, Ski, Vestby, Ås Og Nesodden/ Fagerstrand

### Innkalling av spillere til denne økten:

Navn spiller	Spillplass	Klubb
Ingrid Haugen Selliken	Bakspiller	Drøbak-Frogn IL
Iben Amalie Wangensteen	Bakspiller	Drøbak-Frogn IL
Hanna Alexandra Haugan	Flerposisjonsspiller	Drøbak-Frogn IL
Isabella Helene Wahlberg	Målvakt	Drøbak-Frogn IL
Angelia Turcuta Lian	Flerposisjonsspiller	Langhus*
Nora Falch Boye	Flerposisjonsspiller	Langhus*
Lina Martinsen	Flerposisjonsspiller	Langhus
Milla Morskogen Huus	Flerposisjonsspiller	Langhus
Mali Berntsen Engeseth	Bakspiller, venstre	Nesodden*
Mia Haugen Persson	Linjespiller	Fagerstrand*
Johanne Kjensli Høvik	Målvakt	Fagerstrand
Kaja Antosik	Flerposisjonsspiller	Fagerstrand**
Ella Bergh Mohn	Flerposisjonsspiller	Nesodden**
Tuva Taraldsen Mehus	Kantspiller, venstre	Nesodden
Damanpreet Kaur	Bakspiller, høyre	Oppegård IL
Sanne Dale Mølster	Flerposisjonsspiller	Oppegård IL
Julie Drage de Leon	Kantspiller, venstre	Oppegård IL
Sofie Sauvik Pettersen	Målvakt	Oppegård IL
Martine Aurora Hennem Grønvold	Bakspiller, midt	Ski Håndball
Johanne Kirkaune Sandven	Flerposisjonsspiller	Ski Håndball
Sofie Johanne Mauseth	Flerposisjonsspiller	Ski Håndball
Frida Tesaker Røberg	Målvakt	Ski Håndball
Sara Bekeli Sørli	Bakspiller	Vestby HK
Anine Johnsrud Lillevik	Flerposisjonsspiller	Vestby HK
Silje Thorstensen	Flerposisjonsspiller	Vestby HK
Ada Granvik Glende	Flerposisjonsspiller	Ås IL
Amelie Talleraas Stensrud	Flerposisjonsspiller	Ås IL
Eiril Omholt Gjevestad	Flerposisjonsspiller	Ås IL

\*Forfall

\*\*Ny spiller inn

**Husk å ta med egen ball, klubbdrakt og drikkeflaske.**

**Viktig at du har en tapebit med navnet ditt synlig klistret på drakten din!**

**Klubbtrener til laget som arrangerer skal:**

- ta kontakt med SPU trener i forkant av samling.
- møte SPU trener i hallen samlingsdagen.
- stille med klubbtrener som skal være assistent for SPU-trener under hele økten.
- kontakte SPU-trener noen dager før samling for å være forberedt til selve økten
- stille med vester og kjepler/flatmarkører skal stille med medisinbag

**Uttak SPU 13:**

NHF Region Øst gjør ingen uttak av spillere på spillerutvikling (SPU) 13år. Utviklingsmiljøet er for spillere født i årgang 2008 uten unntak. Det blir gitt ett antall plasser per lag basert på lisensierte spillere og 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 et lag har mange aktuelle kandidater, kan klubbtrener lagere en rulleringsliste blant disse.

**Forfall:**

Eventuelle meldinger om skade/sykdom eller forfall til samling skal håndteres av klubbtrener omgående eller senest en dag før samling slik at klubben fyller opp sine plasser.

Eventuelle endringer på innkalling skal varsles Martine Dahl Larsgård per epost [martine@larsgaard.no](mailto:martine@larsgaard.no) eller telefon 97080815, husk kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost [trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:trine.sneeggenfors@handball.no) . Merk eposten «Forfall SPU J13 Follo»

**Årsplan for samlinger:**

Treningene på SPU 13 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 på vår hjemmeside ved å trulle her:

[Spillerutvikling \(SPU\) 13år \(08\)](#)

**Strømmen 25.01.2022**

**Endret 09.02.2022**

Med vennlig hilsen

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

Trener Jenter 13 Oslo  
Martine Dahl Larsgård  
Tlf. 97080815  
[martine@larsgaard.no](mailto:martine@larsgaard.no)