

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 Nedre Romerike for spillere født i 2008

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
3 / Fet	10.02.2022 KL.19.00-20.30	Eika Fet Arena	Individuell forsvarstrening

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

Følgende klubber er med i gruppen J13 Nedre Romerike: Frogner, Høland/Bjørkelangen, Lillestrøm HK, Rælingen og Fet

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn spiller	Spillplass	Klubb
Isabell Stanger Amundrød	Linjespiller	Fet IL
Thea Karete Marki Donato	Flerposisjonspiller	Fet IL
Hannah Muthoni Gulbrandsen	Flerposisjonspiller	Fet IL
Hermine Sol Heggedal Aamodt	Bakspiller, midt	Fet IL
Emma Marie Windum Vaslestad	Målvakt	Fet IL
Ida Marie Myrbakk	Flerposisjonspiller	Frogner IL
Marielle Braathen	Flerposisjonspiller	Frogner IL
Sofia Louise Sørensen	Kantspiller, venstre	Frogner IL
Aurora Faraasen	Målvakt	Frogner IL
Mia Kvervavik Selvig	Linjespiller	Frogner IL
Sara Marie Ausen	Bakspiller, høyre	Frogner IL**
Karoline Lang Lillehol	Bakspiller, midt	Høland IL
Vilde Gaarder	Bakspiller, venstre	Søndre Høland IL
Ine Mathilde Opsahl	Bakspiller, venstre	Bjørkelangen SF
Tuva Bastiansen Sabel	Bakspiller, midt	Bjørkelangen SF
Marie Johansen	Bakspiller, midt	Lillestrøm Håndballklubb*
Marielle Bergersen Fjeld	Bakspiller, høyre	Lillestrøm Håndballklubb*
Astri Hauge Westgaard	Kantspiller, venstre	Lillestrøm Håndballklubb*
Emma Elvira Høeg	Flerposisjonspiller	Lillestrøm Håndballklubb*
Ingrid Skattum Janssen	Målvakt	Lillestrøm Håndballklubb*
Ingrid Brodersen Wahlberg	Bakspiller, midt	Rælingen HK
Eline Thørn Jarhus	Bakspiller, venstre	Rælingen HK
Melizza Alte	Bakspiller, midt	Rælingen HK
Frida Müller	Målvakt	Rælingen HK
Sofie Larmo Blankenborg	Bakspiller, venstre	Rælingen HK
Linnea Lura	Kantspiller, venstre	Rælingen HK*

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 utstyr som vester og kjebler/flatmarkører og 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 lager 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 Tina Håtun per epost tina_haatun@hotmail.com eller telefon 90097759, husk kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost trine.sneeggenfors@handball.no . Merk eposten «Forfall SPU J13 Nedre Romerike»

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 26.01.2022

Endret 10.02.2022

Med vennlig hilsen

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

Trener Jenter 13 Nedre Romerike
Tina Håtun
Tlf. 90097759
tina_haatun@hotmail.com