

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 Oslo for spillere født i 2008

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 3 / Ullern	11.02.2022 Kl. 18.00-19.30	Øraker idrettshall	Individuell forsvarstrening

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

Følgende klubber er med i gruppen J13 Oslo: Hasle-Løren, Høybråten Stovner, Monolitten IL, Njård, Sinsen-Refstad, Ullern, Vålerenga håndball og Årvoll

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn spiller	Spillplass	Klubb
Sejla Vesnic	Bakspiller	Hasle-Løren
Amanda Bjørnebek	Bakspiller, venstre	Hasle-Løren
Frøydis Geiran	Målvakt	Hasle-Løren
Mai Amalue Sandøy	Kantspiller, høyre	Hasle-Løren
Isebel Celine Grimlid	Bakspiller, midt	Høybråten/Stovner
Ella schau zivkovic	Bakspiller, venstre	Høybråten/Stovner
Aurora Kaasa Alten	Bakspiller, høyre	Monolitten Idrettslag
Melissa Werner-Hjelmeland	Bakspiller, venstre	Monolitten Idrettslag
Kaia Louise Krogstad Haaland	Målvakt	Monolitten Idrettslag
Nicola Buer Elverum	Bakspiller, høyre	Njård håndball
Uliana Karpova	Flerposisjonsspiller	Njård håndball
Lani Helene Dolve	Kantspiller, venstre	Njård håndball
Hermine Kjøpstad Ruud	Målvakt	Njård håndball*
Iman Hassan	Bakspiller, midt	Sinsen-Refstad*
Elena Damcevska Saastad	Bakspiller, venstre	Sinsen-Refstad
Sofija Rosic	Målvakt	Sinsen-Refstad
Christina Bru	Bakspiller, midt	Ullern*
Hedvig Linnea Prytz Gravnås	Bakspiller, venstre	Ullern*
Hedvig Sofie Frydenlund	Flerposisjonsspiller	Ullern
Hedvig Tryti	Flerposisjonsspiller	Ullern
Celine Gjerstrøm	Flerposisjonsspiller	Ullern**
Anna Svenning Synstnes	Flerposisjonsspiller, høyre	Ullern**
Emine Ilseng	Bakspiller, midt	Vålerenga håndball
Ibaa Abdelhai	Bakspiller, midt	Vålerenga håndball
Ada Dyrøy-Jansen	Bakspiller, venstre	Vålerenga håndball
Eira Borge Sandbakk	Flerposisjonsspiller	Årvoll*
Nora Faafeng	Kantspiller, venstre	Årvoll*

*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 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 Roger Larsgård per epost Roger@larsgaard.no eller telefon 90080815, husk kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost trine.sneeggenfors@handball.no . Merk eposten «Forfall SPU J13 Oslo»

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 28.01.2022

Endret 14.02.2022

Med vennlig hilsen

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

Trener Jenter 13 Oslo
Roger Larsgård
Tlf. 90080815
Roger@larsgaard.no