

## 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 5 / Vestby	07.04.2022 Kl. 18.30-20.00	Vestby Arena	<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
Iben Amalie Wangenstein	Bakspiller	Drøbak-Frogn IL
Hanna Alexandra Haugan	Flerposisjonsspiller	Drøbak-Frogn IL
Isabella Helene Wahlberg	Målvakt	Drøbak-Frogn IL*
Nelia Hultin	Flerposisjonsspiller	Drøbak-Frogn IL
Emine Høyte	Målvakt	Drøbak-Frogn IL**
Milla Morskogen Huus	Flerposisjonsspiller	Langhus
Iris Hertc	Flerposisjonsspiller	Langhus**
Sidra Imtiaz	Flerposisjonsspiller	Langhus*
Helle Holmen	Flerposisjonsspiller	Langhus**
Tuva Taraldsen Mehus	Kantspiller, venstre	Nesodden*
Johanne Kjensli Høvik	Målvakt	Fagerstrand
Signe Starberg Nygaard	Bakspiller	Nesodden*
Ella Bergh Mohn	Flerposisjonsspiller	Nesodden*
Mia Haugen Persson	Linjespiller	Fagerstrand**
Kaja Antosik	Flerposisjonsspiller	Fagerstrand**
Sanne Dale Mølster	Flerposisjonsspiller	Oppegård IL
Julie Drage de Leon	Kantspiller, venstre	Oppegård IL*
Sofie Sauvik Petterson	Målvakt	Oppegård IL*
Mathilde Takle Nistad	Bakspiller, midt	Oppegård IL** / *
Damanpreet Kaur	Bakspiller	Oppegård IL*
Selma Strøm Lillebø	Flerposisjonsspiller	Oppegård IL**
Johanna Auran Edvardsen	Målvakt	Oppegård IL**
Johanne Kirkaune Sandvén	Flerposisjonsspiller	Ski Håndball*
Frida Tesaker Røberg	Flerposisjonsspiller	Ski Håndball*
Ingrid Lind Landsverk	Linjespiller	Ski Håndball*
Live Høgden Mæle	Bakspiller, venstre	Ski Håndball**
Ingrid Lind Landsverk	Linjespiller	Ski Håndball**
Martine Aurora Hennem Grønvold	Bakspiller, midt	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
Ida Juelsrud	Målvakt	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 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 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 24.02.2022**

**Endret 07.04.2022**

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)

**VIKAR 07.04.22:**

**Roger Larsgård**