

## 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 6 / Høybråten/Stovner	06.04.2022 Kl. 18.00-19.30 <b>NY TID:17.30-19.00</b>	Idrettens hus Nordbyen	<a href="#">Sperreteknikk</a>

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
Alysha Alfred	Kantspiller, venstre	Hasle-Løren
Frøydis Geiran	Målvakt	Hasle-Løren
Isebel Celine Grimlid	Bakspiller, midt	Høybråten/Stovner
Ella schau zivkovic	Bakspiller, venstre	Høybråten/Stovner
Melissa Werner-Hjelmeland	Bakspiller, venstre	Monolitten Idrettslag
Sophie Dahl-Myrvik	Kantspiller, venstre	Monolitten Idrettslag
Kaia Louise Krogstad Haaland	Målvakt	Monolitten Idrettslag**
Madeleine Hasner Hartmann	Bakspiller, venstre	Njård håndball*
Uliana Karpova	Flerposisjonsspiller	Njård håndball
Thale Lie Rypdal	Linjespiller	Njård håndball*
Hermine Kjøpstad Ruud	Målvakt	Njård håndball*
Nicola Buer Elverum	Bakspiller, høyre	Njård håndball**
Martine Rosåsen Halbakken	Bakspiller, midt	Njård håndball**
Iman Hassan	Bakspiller, midt	Sinsen-Refstad*
Elena Damcevaska Saastad	Bakspiller, venstre	Sinsen-Refstad
Sofija Rosic	Målvakt	Sinsen-Refstad*
Anna Svenning Synstnes	Flerposisjonsspiller, høyre	Ullern*
Celia Guindos-Gjerstad	Flerposisjonsspiller	Ullern*
Thale Storsten	Flerposisjonsspiller	Ullern*
Amanda Lie Erfjell	Flerposisjonsspiller	Ullern*
Hedvig Sofie Frydenlund	Flerposisjonsspiller	Ullern**
Liv Martine Andersen Leonhard	Flerposisjonsspiller	Ullern**
Olivia Kofler	Flerposisjonsspiller	Ullern**
Ea Emilie Syse	Flerposisjonsspiller	Ullern**
Emine Ilseng	Bakspiller, midt	Vålerenga håndball
Ibaa Abdelhai	Bakspiller, midt	Vålerenga håndball
Cerina Nord-Varhaug	Kantspiller, venstre	Vålerenga håndball
Natalie Kollerud	Flerposisjonsspiller	Årvoll
Pernille Hanssen Kvarsvik	Flerposisjonsspiller	Årvoll*
Sofie Sundborg Olsen	Målvakt	Årvoll*
Petra Josipovic	Linjespiller	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](mailto:Roger@larsgaard.no) eller telefon 90080815, husk kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost [trine.sneeggenfors@handball.no](mailto: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 25.03.2022**

**Endret 06.04.2022**

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  
Roger Larsgård  
Tlf. 90080815  
[Roger@larsgaard.no](mailto:Roger@larsgaard.no)