

## 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 2009

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 1 / Raumnes & Årnes	Torsdag 12.01.2023 Kl: 18:30-20:00	Neshallen	Klikk på link under <a href="#">Kast og mottak</a>

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

Følgende klubber tilhører denne gruppen: Frogner, Høland/Bjørkelangen, Lillestrøm HK, Hvam, Raumnes & Årnes

### Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Miria Hanne	Rud-Goksøyr	Målvakt	Frogner
Ine Sofie	Olsen	Kantspiller, venstre	Frogner
Klara	Kvarnström	Bakspiller, venstre	Frogner
Madeleine Hollevik	Forsmo	Linjespiller	Frogner
Kari Sophie	Smedplass	Bakspiller, venstre	Frogner
Sol Malene	Klevanger	Målvakt	Høland/Bjørkelangen
<del>Ina</del>	<del>Brestrup</del>	<del>Linjespiller</del>	<del>Høland/Bjørkelangen</del>
Karoline	Hellerud	Bakspiller	Høland/Bjørkelangen
Ronja Hegler	Løkeberg	Bakspiller	Høland/Bjørkelangen
Gunhild Nebbenes	Kilde	Flerposisjonsspiller	Hvam
Kaja Wallem	Ongstad	Flerposisjonsspiller	Hvam
Elida Josefine Henriksen	Gladheim	Bakspiller	Hvam
Helene Fjørtoft	Finnstein	Bakspiller	Hvam
Victoria	Alfheim	Målvakt	Hvam
Lilly Huimin	Sandboe	Målvakt	Lillestrøm HK
Kristine Bjerke	Folden	Bakspiller, høyre	Lillestrøm HK
Nayel Samuel	Ghebreigziabher	Kantspiller, venstre	Lillestrøm HK
Karoline Garder	Basnes		Lillestrøm HK
Mia	Sletteng-Fagerli	Flerposisjonsspiller	Lillestrøm HK
Evelina Le	Folden	Bakspiller, midt	Lillestrøm HK
Ida	Mathisen	Linjespiller	Lillestrøm HK
Nikoline Etterlid	Ringstad	Bakspiller, midt	Raumnes & Årnes
Milla	Rasmussen	Linjespiller	Raumnes & Årnes
Maria Sundet	Andresen	Kantspiller, venstre	Raumnes & Årnes
Martine Lund	Bue	Bakspiller, venstre	Raumnes & Årnes
Mina Sofie	Nilsen	Bakspiller, venstre	Raumnes & Årnes
Hermine Baugerød	Hoel	Bakspiller, venstre	Raumnes & Årnes

\*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 2009 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 Tom Fokstuen pr epost [tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)  
Merk eposten «Forfall SPU J13 Romerike Nord»

**Årsplan for samlinger:**

Treningene på SPU 13 vil foregå på rundgang i de klubbene som er i samme gruppe.

For mer info om SPU 13 finnes her: <https://www.handball.no/regioner/region-ost/utvikling/spillerutvikling/spu-13/>

Neste samling:

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 2 / Hvam	Mandag 30.01.2023 Kl: 19:30-21:00	Nes Arena	Klikk her <a href="#">Skuddteknikker</a>

**Strømmen 03.01.2023**

**Oppdatert 12.01.2023**

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst  
Tom Fokstuen  
Spill og trening  
Tlf. 459 06 571  
[tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

Trener J13 Nedre Romerike  
Trude Waagan (Vikar)