

## 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 Øst for spillere født i 2009

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 1 / Kløfta	Tirsdag 29.11.2022 Kl: 17:30-19:00	Kløftahallen	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: Skedsmo - NIT-HAK - SSK Skjetten, Kløfta IL og Fjellhammer

### Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Maria Kolstad	Ramstad	Bakspiller, midt	Kløfta IL
Linnea	Thorkeldsen-Stavdal	Bakspiller, venstre	Kløfta IL
Ema	Habibi	Bakspiller, høyre	Kløfta IL
Thea Alstermo	Skaret	Bakspiller, venstre	Kløfta IL
Lena	Caspersen	Bakspiller, midt	Kløfta IL
Oda Bråge	Wien	Målvakt	Kløfta IL
Karoline Jøranli	Rogne	Bakspiller, midt	NIT-HAK
Hedda Løberg	Håskjold	Kantspiller, venstre	NIT-HAK
Mia	Høien	Bakspiller, midt	NIT-HAK
Nora Myhren	Møllerud	Linjespiller	NIT-HAK
Kismat	Kaur	Bakspiller, høyre	NIT-HAK
Amanda Evensen	Myrvik	Målvakt	NIT-HAK
Saga Emine Årnes	Jordhøy	Bakspiller, midt	Skedsmo
Kata	Bali	Bakspiller, midt	Skedsmo
Isidora	Sisevic	Flerposisjonsspiller	Skedsmo
Thea Kostøl	Svendsen	Flerposisjonsspiller	Skedsmo
Silje	Hallås	Kantspiller, venstre	Skedsmo
Viktoria Aagaard	Ryberg	Målvakt	Skedsmo
Mariel	Mathiesen	Linjespiller	SSK Skjetten
Melissa	Qiu	Bakspiller, venstre	SSK Skjetten
Jennie	Fjeldstad	Bakspiller, høyre	SSK Skjetten
Sofia Ariell	Grenne-Figueroa	Bakspiller, venstre	SSK Skjetten
Inaaya	Baig	Målvakt	SSK Skjetten
Olivia	Fjeldstad	Bakspiller	Fjellhammer
Victoria Granli	Nordvik	Bakspiller	Fjellhammer
Pernille	Doresius	Kantspiller	Fjellhammer
Gabriella Da Silva	Holm	Bakspiller	Fjellhammer

\*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 lagere 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 Karl Oskar Oserud Bentzen pr epost [karloskar2110@gmail.com](mailto:karloskar2110@gmail.com) eller telefon 45429245, husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen pr epost [tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no) Merk eposten «Forfall SPU J13 Øst»

**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/>

**Strømmen 14.11.2022**

**Oppdatert 16.11.2022**

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 Øst  
Karl Oskar Oserud Bentzen  
Tlf. 45429245  
[karloskar2110@gmail.com](mailto:karloskar2110@gmail.com)