

## 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 Sør for spillere født i 2009

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 1 / Bækkelaget	Man 07.11.2022 Kl: 18:00-19:30	Bjørnholthallen	<a href="#">Kast og mottak</a>

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

**Følgende klubber tilhører denne gruppen:** Bækkelaget, Bøler, Kjelsås, Kolbotn, Korsvoll, Nordstrand og Njård

### Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Mari Sevik	Garmann	Flerposisjonsspiller	Bækkelagets
Ragna Paur	Løken	Flerposisjonsspiller	Bækkelagets
Felicia Marie	Lange	Kantspiller, venstre	Bækkelagets
Stella Svoren	Fuglestad	Linjespiller	Bækkelagets
Selma	Rugset-Johansen	Flerposisjonsspiller	Bøler
Rahma Aadan	Farah	Flerposisjonsspiller	Bøler <sup>z</sup>
Sofie	Flakke	Flerposisjonsspiller	Bøler <sup>**</sup>
Adele Kayley	Svecova	Flerposisjonsspiller	Bøler
Louise Alendal	Indresand	Flerposisjonsspiller	Bøler
Thea Isabelle Renner	Fredriksen	Kantspiller, høyre	Kjelsås
Leah	Torp	Linjespiller	Kjelsås
Henny Groseth	Okstad	Bakspiller, midt	Kjelsås
Kaja	Opsahl	Flerposisjonsspiller	Kjelsås
Hermine	Falch-Lillevold	Målvakt	Kjelsås
Marta Elzbieta	Pietras	Bakspiller, høyre	Kolbotn IL
Jenny Solberg	Andersen	Bakspiller, midt	Kolbotn IL
Ene	Wangsvik	Flerposisjonsspiller	Kolbotn IL
Mathilde Aurora	Hanssen-Owe	Bakspiller, venstre	Kolbotn IL
Camilla	Cabaj	Målvakt	Kolbotn IL
Emilia Sophie	Rosenkilde	Bakspiller, midt	Korsvoll
Kaja Holzheimer	Smørdal	Målvakt	Korsvoll
Anna Charlotte	Svane-Fyhn	Bakspiller, venstre	Korsvoll
Jenny	Tuft-Winje	Flerposisjonsspiller	Korsvoll
Ava	Lundborg	Bakspiller, venstre	Njård
Ane Fiskvik	Mjøen	Flerposisjonsspiller	Njård
Mia	Songe-Møller	Flerposisjonsspiller	Njård
Josefine Cook	Jensen	Bakspiller, midt	Nordstrand
Nicoline Nordby	Lunder	Målvakt	Nordstrand
Erle Victoria Juras	Rønning	Bakspiller, høyre	Nordstrand
Frida Tillnes	Jansen	Flerposisjonsspiller, linjespiller	Nordstrand
Selma Myrbakken	Høgh	Flerposisjonsspiller, høyre	Nordstrand

\*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 utstyr som vester og kjepler/flatmarkører og 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 Monica Ellingjord pr epost [monicaellingjord@hotmail.com](mailto:monicaellingjord@hotmail.com) eller telefon 95145449, husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen pr epost [tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no). Merk eposten «*Forfall SPU J13 Sør*»

**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 trykke her:

[Spillerutvikling \(SPU\) 13år \(09\)](#)

**Strømmen 26.10.2022**

**Endret 07.11.2022**

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst  
Tom Fokstuen  
Spill og trening  
Tlf. 45906571  
[tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

Trener Jenter 13 Sør  
Monica Ellingjord  
Tlf. 95145449  
[monicaellingjord@hotmail.com](mailto:monicaellingjord@hotmail.com)