

## 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 Vest for spillere født i 2009

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 2 / Gui/Asker	Mandag 09.01.2023 Kl: 19:30-21:00	Vollenhallen	<a href="#">Skuddteknikker</a>

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

Følgende klubber tilhører denne gruppen: Asker/GUI, Holmen, Stabæk/Jar, Jardar, Vestre Bærum LIL, Haslum, Monolitten, Ullern

### Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Ulla Cathrine	Kobro	Bakspiller, venstre	Haslum
Lejla	Bela	Kantspiller, venstre	Haslum
Hermine Sundsby	Kjølstad	Kantspiller, venstre	Haslum
Emilie Harriet	Bøthun	Målvakt	Haslum
Martine	Vannebo	Bakspiller, midt	Gui/Asker
Sienna	Schei	Kantspiller, venstre	Gui/Asker
Stine	Lyngstad	Kantspiller, venstre	Gui/Asker
Kristine Hallingstad	Blymke	Målvakt	Gui/Asker
Josefine Margrethe	Andreasson	Bakspiller, venstre	Holmen IF
Tuva	Reier-Nilsen	Bakspiller, midt	Stabæk/Jar
Tuva Geirsdatter	Ultveit	Linjespiller	Stabæk/Jar
Milla Josefine Krogh	Ask	Målvakt	Stabæk/Jar
Nora Male	Lien	Flerposisjonsspiller	Stabæk/Jar
Emilie Nystad	Raclin	Flerposisjonsspiller	Monolitten
Louise Strand	Waage-Abrahamsen	Flerposisjonsspiller	Monolitten
Julie	Haavie-Limi	Bakspiller	Ullern
Marie Trøan	Hvamstad	Flerposisjonsspiller	Ullern
Linde Korsveien	Anundskås	Bakspiller	Ullern
Lærke Viola	Molin	Bakspiller, linje	Ullern
Kajsa	Vanderhill	Flerposisjonsspiller	Vestre Bærum LIL
Jenny Marie Fjæra	Eng	Flerposisjonsspiller	Vestre Bærum LIL
Synnøve Walstad	Haugstvedt	Flerposisjonsspiller	IL Jardar

\*Forfall grunnet kamp denne dagen

\*\* 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 Trude Waagan pr epost [trude.waagan@gmail.com](mailto:trude.waagan@gmail.com) eller telefon 95032330, husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen pr epost [tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no) Merk eposten «Forfall SPU J13 Vest-»

**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/>

Samling 3 / Holmen	Tirsdag kommer Kl: 19:30-21:00	Holmenhallen	<a href="#">Individuell forsvarsteknikk</a>
--------------------	-----------------------------------	--------------	---

**Strømmen 06.01.2023**  
**Oppdatert 09.01.2023**

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst  
Tom Fokstuen  
Spill og trening  
Tlf. [459 06 571](tel:45906571)  
[tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

Trener J13 Vest  
Trude Waagan  
Tlf. 95032330  
[trude.waagan@gmail.com](mailto:trude.waagan@gmail.com)