

## 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 Follo for spillere født i 2009

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 3 / Langhus	Mandag 30.01.2023 Kl: 19:00-20:30	Siggerudhallen	Klikk her <a href="#">Individuell forsvarsteknikk</a>

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

Følgende klubber tilhører denne gruppen: DFIL, Langhus, Oppegård, Ski, Enebakk, Siggerud, Ås  
**Innkalling av spillere til denne økten:**

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Sara Abadi	Asrasu	Målvakt	Ski
Hedvig Solberg	Bakker	Bakspiller	Ski
Mathilde Olsen	Teppen	Bakspiller, venstre	Ski
Kaja Signe Rølles	Tuhus	Flerposisjonsspiller	Ski
Elena Mena	Hage	Linjespiller	Ski
Tilde Berg	Loen	Bakspiller, midt	DFIL
Henriette	Furu-Bolstad	Bakspiller, høyre	DFIL
Iselin Myhre	Mørch	Bakspiller, venstre	DFIL
Hennie Sommerfelt	Mathisen	Målvakt	DFIL
Nora Marie	Risvik	Flerposisjonsspiller	Langhus
Fredrikke	Sørli	Flerposisjonsspiller	Langhus
Aurora Audunsdatter	Wigdel	Bakspiller, venstre	Langhus
Matilde	Sjaastad-Pedersen	Målvakt	Langhus
Thea Bugten	Pettersen	Kantspiller	Ås IL
<del>Ellinor Andrea</del>	<del>Skåre</del>	<del>Bakspiller</del>	<del>Ås IL*</del>
Ingrid Sintayehu Fagermoen	Kvalsvik	Bakspiller	Ås IL**
Mathilde	Aschehoug	Bakspiller	Ås IL
Marie Andrea	Sjem	Flerposisjonsspiller	Enebakk
Malin	Haagensen	Flerposisjonsspiller	Enebakk
Amayel Toulaye	Diaité-Markussen	Bakspiller, venstre	Oppegård
Mah-Noor	Bajwa	Målvakt	Oppegård
Sarah Kubwayo	Asubonteng	Bakspiller, venstre	Oppegård
Hanna Otterholt	Lillebø	Linjespiller	Oppegård
Frida Eliassen	Langnes	Bakspiller, venstre	Siggerud
Mia Eline	Tenvann	Kantspiller, høyre	Siggerud

\*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 Knut Bjelbøle Bakken pr epost [knutb.bakken@gmail.com](mailto:knutb.bakken@gmail.com) eller telefon 40107180, husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen pr epost [tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no) Merk eposten «Forfall SPU J13 Follo»

**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 4 / Oppegård	Onsdag 15.02.23 Kl: 18:00-19:30	Østre Greverud Idrettshall	Klikk her <a href="#">Finter</a>

**Strømmen 18.01.2022**

**Oppdatert 30.01.2023**

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 Follo  
Knut Bjelbøle Bakken  
Tlf. 40107180  
[knutb.bakken@gmail.com](mailto:knutb.bakken@gmail.com)