

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 3 / Høland/Bjørkelangen	Fredag 17.02.2023 Kl: 18:00-19:30	Hølandshallen	Klikk her Individuell forsvarsteknikk

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
Madeleine Hollevik	Forsmo	Linjespiller	Frogner
Kari Sophie	Smedplass	Bakspiller, venstre	Frogner
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
Lilli Holtet	Heyerdahl	Flerposisjonsspiller	Høland/Bjørkelangen
Sol Malene	Klevanger	Målvakt	Høland/Bjørkelangen
Karoline	Hellerud	Bakspiller	Høland/Bjørkelangen
Ronja Høgler	Løkeberg	Bakspiller	Høland/Bjørkelangen*
Synne Wiik	Sætehaug	Bakspiller, venstre	Lillestrøm HK
Lilly Huimin	Sandbøe	Målvakt	Lillestrøm HK*
Karoline Garder	Basnes	Flerposisjonsspiller	Lillestrøm HK
Kristine Bjerke	Folden	Bakspiller, høyre	Lillestrøm HK
Sarah	Blad-Thorkeldsen	Linjespiller	Lillestrøm HK
Mia	Sletteng-Fagerli	Flerposisjonsspiller	Lillestrøm HK
Ida	Mathisen	Linjespiller	Lillestrøm HK
Lili	Kiss	Bakspiller	Raumnes & Årnes*
Nikoline Etterlid	Ringstad	Bakspiller	Raumnes & Årnes
Marte Bommo	Skogholt	Kantspiller	Raumnes & Årnes
Milla	Rasmussen	Flerposisjonsspiller	Raumnes & Årnes
Maria Sundet	Andresen	Kantspiller	Raumnes & Årnes
Hermine Baugerød	Hoel	Bakspiller	Raumnes & Årnes
Mina Sofie	Nilsen	Bakspiller	Raumnes & Årnes**

*Forfall ** Ny spiller inn ***Kamp

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
Merk eposten «Forfall SPU J13 Nedre Romerike»

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 / Lillestrøm HK	Mandag 27.02.2023 Kl: 19:00-20:30	Skedsmohallen	Klikk her: Finter
Samling 5 / Frogner	Tirsdag 14.03.2023 Kl: 17:00-18:30	Frogner idrettspark	Klikk her: Individuell forsvarsteknikk (utgruppet)
Samling 6 / Hvam	Mandag 27.03.2023 Kl: 18:30-20:00	Nes Arena	Klikk her: Linjespill
Samling 7 / Høland/Bjørkelangen	Torsdag 20.04.2023 Kl: 18:30-20:00	Hølandshallen	Klikk her: Duellspill
Samling 8 / Raumbnes & Årnes	Torsdag 04.05.2023 Kl: 18:30-20:00	Neshallen	Klikk her: Pådrag - viderespill og plasskifter

Strømmen 02.02.2023
Oppdatert 22.02.2023

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst
Tom Fokstuen
Spill og trening
Tlf. 459 06 571
tom.fokstuen@handball.no

Trener J13 Nedre Romerike
Jørn Rune Andersen
Tlf. 48084550
jorn.rune.andersen@gmail.com