

## 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 3 / Holmen	Tirsdag 14.02.2023 Kl: 19:30-21:00	Holmenhallen	<a href="#">Individuell forsvarsteknikk</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
Emma Knutsen	Hvamstad	Bakspiller, midt	Haslum
Ada Elise Lippert	Årskog	Bakspiller, midt	Haslum
Ulla Cathrine	Kobro	Bakspiller, venstre	Haslum
Emilie Harriet	Bøthun	Målvakt	Haslum
Martine	Vannebo	Bakspiller, midt	Gui/Asker
Nora	Mosbergvik	Bakspiller	Gui/Asker
Sienna	Schei	Kantspiller, venstre	Gui/Asker
Kristine Hallingstad	Blymke	Målvakt	Gui/Asker*
Josefine Margrethe	Andreasson	Bakspiller, venstre	Holmen IF
Matilde Mørk	Eikland	Linjespiller, Bakspiller, høyre	Holmen IF
Erle Sofie	Ettre	Bakspiller, venstre	Stabæk/Jar
Nora Male	Lien	Flerposisjonsspiller	Stabæk/Jar
Tuva Geirsdatter	Ultveit	Linjespiller	Stabæk/Jar
Milla Josefine Krogh	Ask	Målvakt	Stabæk/Jar
Emilie Nystad	Raclin	Flerposisjonsspiller	Monolitten
Louise Strand	Waage-Abrahamsen	Flerposisjonsspiller	Monolitten*
Anna Sophie Dufaud	Fredriksen	Flerposisjonsspiller	Monolitten**
Julie	Haavie-Limi	Bakspiller	Ullern
Silje	Sæle-Nilsen	Linjespiller	Ullern
Linde Korsveien	Anundskås	Bakspiller	Ullern
Julie Caroline	Brinchmann	Linjespiller	Ullern
Helene Horneland	Boilesen	Bakspiller, venstre	Vestre Bærum LIL
Vilde	Hetland-Kristiansen	Flerposisjonsspiller	Vestre Bærum LIL
Tuva Rayner-Battle	Bratli	Målvakt	Vestre Bærum LIL
Synnøve Walstad	Haugstvedt	Flerposisjonsspiller	IL Jardar

\*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 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/>

**Neste samling:**

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 4 / Ullern	Fredag 03.03.2023 Kl: 19:00-20:30	Ørakerhallen	Klikk her: <a href="#">Finter</a>
Samling 5 / Monolitten	Fredag 17.03.2023 Kl: 17:30-19:00	Skøyenhallen	Klikk her: <a href="#">Individuell forsvarsteknikk (utgruppet)</a>
Samling 6 / Vestre Bærum LIL	Tirsdag 28.03.2023 Kl: 18:00-19:30	Lommedalshallen	Klikk her: <a href="#">Linjespill</a>
Samling 7 / IL Jardar	Mandag 17.04.2023 Kl: 18:00-19:30	Combihallen	Klikk her: <a href="#">Duellspill</a>
Samling 8 / Stabæk/Jar	Kommer.2023 Kl: Kommer	Kommer	Klikk her: <a href="#">Pådrag - viderespill og plasskifter</a>

**Strømmen 02.02.2023**

**Oppdatert 15.02.2023**

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