

## 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 Oslo for spillere født i 2009

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 4 / Sinsen-Refstad	Fredag 20.01.23 Kl: 19:00-20:30	Teglverkshallen	Klikk her <a href="#">Finter</a>

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

Følgende klubber tilhører denne gruppen: Ellingsrud - Furuset - Hasle-Løren - Sinsen-Refstad - Vålerenga – Årvoll - Ammerud

### Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Mathilde	Harboe-Ree	Bakspiller, midt	Ellingsrud
Michelle Aleksandra Molund	Luzajic	Bakspiller, høyre	Ellingsrud
Ida Haug	Stensen	Bakspiller, venstre	Furuset
Bertha Amanda	Muco	Bakspiller	Furuset
Breindel Eronmwon	Uwa	Målvakt	Furuset
Lorina Anna	Bakken	Linjespiller	Hasle-Løren*
Elise Vo	Thai	Flerposisjonsspiller	Hasle-Løren
Adanna Osterhammel	Ukazu	Bakspiller, venstre	Hasle-Løren
Alma	Bjørnebek	Bakspiller, midt	Hasle-Løren*
Eirini	Antoumitroae	Bakspiller, høyre	Sinsen-Refstad
Frida Kålsås	Eek	Målvakt	Sinsen-Refstad
Pernille Rønningen	Solhøi	Bakspiller, midt	Sinsen-Refstad
Lina	Dalal	Kantspiller, høyre	Sinsen-Refstad
Ilinca Diana	Dudau	Flerposisjonsspiller	Sinsen-Refstad
Simona	Yonas	Linjespiller	Sinsen-Refstad
Helena Kristine	Kvalheim	Målvakt	Vålerenga
Mathilde	Olavesen	Bakspiller, venstre	Vålerenga
Oda Bakke	Røe	Bakspiller, høyre	Vålerenga*
Lamija	Hadzalic	Kantspiller, venstre	Vålerenga*
Marina Karanikola	Myhrvold	Bakspiller, midt	Vålerenga
Annie Nordlie	Strandman	Flerposisjonsspiller	Årvoll
Hedda Heiberg	Høistad	Flerposisjonsspiller	Årvoll
Laura	Isufi	Flerposisjonsspiller	Årvoll
Bettina Persson	Kristiansen	Flerposisjonsspiller	Årvoll
Johanne Linde	Hatlehol	Flerposisjonsspiller	Ammerud
Roksana	Keshavarzy	Målvakt	Ammerud

\*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 Kine Jåsund-Tjåland pr epost [kinejt\\_01@hotmail.no](mailto:kinejt_01@hotmail.no) eller telefon 97820698, husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen pr epost [tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no) Merk eposten «Forfall SPU J13 Oslo»

**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 5 / Ammerud	Torsdag 02.02.23 Kl: 18:00-19:30	Apalløkka	Klikk her: <a href="#">Individuell forsvarsteknikk (utgruppert)</a>

**Strømmen 17.01.2023**

**Oppdatert 23.01.2023**

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 Oslo  
Kine Jåsund-Tjåland  
Tlf. 97820698  
[kinejt\\_01@hotmail.no](mailto:kinejt_01@hotmail.no)