

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 5 / Frogner	Tirsdag 14.03.2023 Kl: 17:00-18:30	Frogner idrettspark	Klikk her: Individuell forsvarsteknikk (utgruppert)

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
Iselin Grøtt	Stenstrøm	Bakspiller, midt	Frogner
June	Holstad-Olsen	Målvakt	Frogner
Ine Sofie	Olsen	Kantspiller, venstre	Frogner*
Klara	Kvarnström	Bakspiller, 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*
Ronja Hegler	Løkeberg	Bakspiller	Høland/Bjørkelangen
Isabell Mihretu	Samuel	Flerposisjonsspiller	Høland/Bjørkelangen
Karoline	Hellerud	Bakspiller	Høland/Bjørkelangen**
Synne Wiik	Sætehaug	Bakspiller, venstre	Lillestrøm HK
Lilly Huimin	Sandboe	Målvakt	Lillestrøm HK
Karoline Garder	Basnes	Flerposisjonsspiller	Lillestrøm HK
Nayel Samuel	Ghebreigziabher	Kantspiller, venstre	Lillestrøm HK
Sarah	Blad-Thorkeldsen	Linjespiller	Lillestrøm HK
Mia	Sletteng-Fagerli	Flerposisjonsspiller	Lillestrøm HK
Evelina Le	Folden	Bakspiller, midt	Lillestrøm HK
Ida	Mathisen	Linjespiller	Lillestrøm HK
Isabelle Sandnes	Florvik	Bakspiller	Raumnes & Årnes
Nathalie Torp	Andresen	Bakspiller	Raumnes & Årnes
Nora Alstad	Quille	Kantspiller/linjespiller	Raumnes & Årnes
Hanna	Klich	Linjespiller	Raumnes & Årnes
Malene Andresen	Norum	Flerposisjonsspiller	Raumnes & Årnes
Tilde Murud	Heiberg	Flerposisjonsspiller	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 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 / Raumnes & Årnes	Torsdag 04.05.2023 Kl: 18:30-20:00	Neshallen	Klikk her: Pådrag - viderespill og plasskifter

Strømmen 03.03.2023

Oppdatert 15.03.2023

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. 92141324
jorn.rune.andersen@gmail.com