

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 Øst for spillere født i 2009

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 5 / Fjellhammer	Torsdag 02.03.2023 Kl: 17:00-18:30	Fjellhamarhallen	Klikk her: Individuell forsvarsteknikk (utgruppert)

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

Følgende klubber tilhører denne gruppen: Skedsmo - NIT-HAK - SSK Skjetten, Kløfta IL og Fjellhammer

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Sanna	Ødegård	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer
Lilly Amanda	Ristad	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer
Ingrid Nordtorp	Melien	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer
Sanne Oline	Dokken-Reed	Bakspiller	Fjellhammer
Xenia Sofia West	Furumo	Målvakt	Fjellhammer
Sanna	Ødegård	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer
Maria Kolstad	Ramstad	Bakspiller, midt	Kløfta IL
Thea Alstermo	Skaret	Bakspiller, venstre	Kløfta IL
Ema	Habibi	Bakspiller, høyre	Kløfta IL
Sara	Korstadhagen	Bakspiller, høyre	Kløfta IL
Oda Bråge	Wien	Målvakt	Kløfta IL
Frida	Axelsson	Bakspiller	Kløfta IL
Karoline Jøranli	Rogne	Bakspiller, midt	NIT-HAK
Mia	Høien	Bakspiller, midt	NIT-HAK
Nora Myhren	Møllerud	Linjespiller	NIT-HAK
Kismat	Kaur	Bakspiller, høyre	NIT-HAK
Hedda Løberg	Håskjold	Kantspiller, venstre	NIT-HAK
Amanda Evensen	Myrvik	Målvakt	Skedsmo
Kata	Bali	Bakspiller, midt	Skedsmo
Isidora	Sisevic	Flerposisjonsspiller	Skedsmo
Justine	Evang	Kantspiller, venstre	Skedsmo
Saga Emine Årnes	Jordhøy	Bakspiller, midt	Skedsmo
Melissa	Qiu	Bakspiller, venstre	SSK Skjetten
Jennie	Fjeldstad	Bakspiller, høyre	SSK Skjetten
Sofia Ariell	Grenne-Figueroa	Linjespiller	SSK Skjetten
Nermin	Mirzezade	Målvakt	SSK Skjetten

*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 Karl Oskar Oserud Bentzen pr epost karloskar2110@gmail.com eller telefon 45429245, husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen pr epost tom.fokstuen@handball.no Merk eposten «Forfall SPU J13 Øst»

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 samlinger:

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 6 / Kløfta IL	Tirsdag 28.03.2023 Kl: 17:30-19:00	Kløftahallen	Klikk her: Linjespill
Samling 7 / NIT-HAK	Onsdag 19.04.2023 Kl: 18:00-19:30	Lihallen	Klikk her: Duellspill
Samling 8 / Skedsmo	Fredag 05.05.2023 Kl: 19:00-20:30	Tærudhallen	Klikk her: Pådrag - viderespill og plasskifter

Strømmen 06.02.2022

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 Øst
Karl Oskar Oserud Bentzen
Tlf. 45429245
karloskar2110@gmail.com