

## 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 Romerike Nord for spillere født i 2009

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 5 / Hurdal	Mandag 27.03.2023 Kl: 18:30-20:00	Hurdal Idrettshall	Klikk her: <a href="#">Individuell forsvarsteknikk (utgruppert)</a>

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

Følgende klubber tilhører denne gruppen: Eidsvold IF, Eidsvoll Turn, Gjerdrum, Holter/Nannestad, Hurdal og Ull/ Kisa

### Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Selma Hveem	Johansen	Linjespiller	Eidsvold IF
Frida	Rustad	Bakspiller	Eidsvold IF
Ariola	Llapi	Flerposisjonsspiller	Eidsvold IF
Kristin	Eidskrem	Bakspiller, venstre	Eidsvold TF
Julie Molstad	Lien	Bakspiller, høyre	Eidsvold TF
Mari Fleskheller	Jørgensen	Linjespiller	Eidsvold TF
Tuva	Snekkerhaugen	Målvakt	Eidsvold TF
Hillevi Knutsen	Haakstad	Kantspiller, venstre	Eidsvold TF
Ida Sæther	Stovnmø	Flerposisjonsspiller	Gjerdrum
Karoline	Uthus	Bakspiller, midt	Gjerdrum*
Linnea Lervik	Botheim	Flerposisjonsspiller	Gjerdrum
Anna	Falana	Flerposisjonsspiller	Gjerdrum
Victoria Paz	Mella Roda	Kantspiller	Gjerdrum**
Ingrid	Kjærstad	Flerposisjonsspiller	Holter/Nannestad
Julia	Stolt	Flerposisjonsspiller	Holter/Nannestad
Nicoline Randby	Schaug	Flerposisjonsspiller	Holter/Nannestad
Mina-Elise Lundberg	Ringstad	Flerposisjonsspiller	Hurdal
Maren Opland	Tangen	Bakspiller	Hurdal
Anna Matea Bekkadal	Eik	Linjespiller	Hurdal
Lilliania Rokstad	de Almeida	Flerposisjonsspiller	Hurdal
Mia	Pigere	Flerposisjonsspiller	Ull/Kisa
Vilja Kaasin	Modalen	Flerposisjonsspiller	Ull/Kisa
Gabriella	Aikio	Bakspiller, venstre	Ull/Kisa
Isabelle Arnestad	Dahl	Målvakt	Ull/Kisa
<del>Ella Skjerve</del> Ljøgedt	<del>Eide</del>	<del>Flerposisjonsspiller</del>	<del>Ull/Kisa*</del>
Mikayla Josephine	Andersen	Målvakt	Ull/Kisa
<del>Nora</del>	<del>Lindbøl</del>	<del>Flerposisjonsspiller</del>	<del>Ull/Kisa*</del>
Emma	Dramstad	Flerposisjonsspiller	Ull/Kisa**
Maja Jøssund	Ripe	Kantspiller, venstre	Ull/Kisa**

\*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 Birta Run Grétarsdóttir pr epost [birtargretars@gmail.com](mailto:birtargretars@gmail.com) eller telefon 92311375, husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen pr epost [tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no) Merk eposten «Forfall SPU J13 Romerike Nord»

**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 / Ullensaker/Kisa	Tirsdag 18.04.2023 Kl: 18:00-19:30	Algarheim Flerbrukshall	Klikk her: <a href="#">Linjespill</a>
Samling 7 / Eidsvold IF	Tirsdag 02.05.2023 Kl: 17:30-19:00	Råholthallen	Klikk her: <a href="#">Duellspill</a>
Samling 8 / Eidsvold TF	Torsdag 11.05.2023 Kl: 19:30-21:00	Eidsvollhallen	Klikk her: <a href="#">Pådrag - viderespill og plasskifter</a>

**Strømmen 09.03.2023**

**Oppdatert 31.03.2023**

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 Romerike Nord  
Birta Run Grétarsdóttir  
Tlf. 92311375  
[birtargretars@gmail.com](mailto:birtargretars@gmail.com)