

## 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 Indre Østfold for spillere født i 2009

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 7 / Degernes	Onsdag 15.03.2023 Kl: 18:00-19:30	Degerneshallen	Klikk her: <a href="#">Duellspill</a>

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

**Følgende klubber tilhører denne gruppen:** Degernes, HK Eidsberg, HK Trøgstad 97, Skiptvet, Slitu IF, Ørje

### Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Ada	Stubberud	Bakspiller, midt	Degernes
Sanna Oline	Bodahl	Bakspiller, midt	Degernes
Oda Kristine	Haaby	Målvakt	Degernes
Frida Avimasy	Solbakken	Bakspiller, venstre	Degernes
Amalie Berger	Langfeldt	Flerposisjonsspiller	HK Eidsberg
Ingrid Sofie Gangnes	Buer	Flerposisjonsspiller	HK Eidsberg
Natalie Tangen	Johannessen	Flerposisjonsspiller	HK Eidsberg
Dina Glitten	Syverinsen	Målvakt	HK Eidsberg
Julie	Walseth	Målvakt	HK Trøgstad 97
Juliane Knutsdatter	Skjønberg	Flerposisjonsspiller	HK Trøgstad 97
Hedvig Kaabbel	Flaten	Flerposisjonsspiller	HK Trøgstad 97
Benedikte Pauline	Olsen	Flerposisjonsspiller	HK Trøgstad 97
Madeleine	Olsen	Flerposisjonsspiller	Skiptvet
Elise Holm	Sveen	Flerposisjonsspiller	Skiptvet
Lilly	Garseg	Kantspiller, venstre	Skiptvet
Isabel Fuentes	Lindstad	Flerposisjonsspiller	Slitu IF
Selma Louise Herland	Bystrøm	Flerposisjonsspiller, høyre	Slitu IF
Ella Camilla Caridad Mederos	Eriksson	Målvakt	Slitu IF
Isabella Alida Pettersen	Nylund	Flerposisjonsspiller, høyre	Slitu IF
Jonita	Micaj	Flerposisjonsspiller	Slitu IF
Thea Sofi	Sjøberg	Bakspiller, midt	Ørje
Liridona	Hyseni	Bakspiller, høyre	Ørje
Aurora Helen	Flote	Kantspiller, venstre	Ørje

\*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 Anne Haviken-Bjørge pr epost [annehaviken.bjorge@gmail.com](mailto:annehaviken.bjorge@gmail.com) eller telefon 90572169, husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen pr epost [tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no) Merk eposten «Forfall SPU J13 Indre Østfold»

**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 8 / HK Eidsberg	Mandag 27.03.2023 Kl: 19:00-20:30	Eidsberghallen B	Klikk her: <a href="#">Pådrag - viderespill og plasskifter</a>

**Strømmen 06.03.2023**  
**Oppdatert 09.03.2023**

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 Indre Østfold  
Anne Haviken-Bjørge  
Tlf. 90572169  
[annehaviken.bjorge@gmail.com](mailto:annehaviken.bjorge@gmail.com)