

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 Sør for spillere født i 2009

| Samling nr./ arrangør klubb | Dato/Klokkeslett | Hall | Tema |
|-----------------------------|--------------------------------------|---|--------------------------------------|
| Samling 7 / Nordstrand | Onsdag 29.03.2023 Kl: 18:30-20:00 | NB: Flyttet til Ekeberghallen Bane A | Klikk her Duellspill |

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

Følgende klubber tilhører denne gruppen: Bækkelaget, Bøler, Kjelsås, Kolbotn, Korsvoll, Nordstrand og Njård

Innkalling av spillere til denne økten:

| Fornavn | Etternavn | Spillplass | Klubb |
|------------------------------|---------------------|---------------------------------|------------------------|
| Mari Sevik | Garmann | Flerposisjonsspiller | Bækkelagets |
| Othilie Hjelle | Bergh | Bakspiller, venstre | Bækkelagets |
| Emilie | Minde | Bakspiller, midt | Bækkelagets |
| Iben Aalstad | Solum | Bakspiller, høyre | Bækkelagets |
| Olivia | Øvstegård-Kindberg | Målvakt | Bækkelagets |
| Adele Kayley | Svecova | Flerposisjonsspiller | Bøler |
| Selma | Rugset-Johansen | Flerposisjonsspiller | Bøler** |
| Louise Alendal | Indresand | Flerposisjonsspiller | Bøler** |
| Sofie | Flakke | Flerposisjonsspiller | Bøler |
| Rahma Aadan | Farah | Flerposisjonsspiller | Bøler* |
| Hanna Malene | Fjøren | Flerposisjonsspiller | Bøler* |
| Henny Groseth | Okstad | Bakspiller, midt | Kjelsås |
| Kaja | Opsahl | Bakspiller | Kjelsås |
| Julie Christine | Hellum | Bakspiller | Kjelsås |
| Hermine | Falch-Lillevold | Målvakt | Kjelsås |
| Vilja Takle | Renskaug | Bakspiller | Kjelsås |
| Emma | Huse | Bakspiller, venstre | Kolbotn IL* |
| Jenny Solberg | Andersen | Bakspiller, midt | Kolbotn IL |
| Ene | Wangsvik | Flerposisjonsspiller | Kolbotn IL* |
| Eline Thorsrud | Fjeldheim | Bakspiller | Kolbotn IL |
| Adele Thorsrud | Fjeldheim | Flerposisjonsspiller | Kolbotn IL** |
| Ellinor | Power | Flerposisjonsspiller | Kolbotn IL** |
| Alvine | Rosnes | Flerposisjonsspiller | Korsvoll |
| Emily | Brassier-Ricatti | Kantspiller, venstre | Korsvoll |
| Klara | Kloppen-Bjånesøy | Kantspiller, venstre | Korsvoll |
| Emilie Måsøval | Schau | Flerposisjonsspiller | Njård |
| Caroline Pernille | Bøstad | Målvakt | Njård* |
| Hermine | Hafstad | Linjespiller | Njård |
| Matilda Nilsen | Fladmark | Flerposisjonsspiller | Njård |
| Kornelia Wikstrøm | Frislid | Flerposisjonsspiller | Nordstrand |
| Mathea Schneider | Morthen | Flerposisjonsspiller | Nordstrand |
| Hanna Martinsen | Næs | Flerposisjonsspiller | Nordstrand |
| Nicoline Nordby | Lunder | Målvakt | Nordstrand |
| Vilma Andersen | Rooth | Flerposisjonsspiller | Nordstrand |

*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 utstyr som vester og kjepler/flatmarkører og 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 Monica Ellingjord pr epost monicaellingjord@hotmail.com eller telefon 95145449, husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen pr epost tom.fokstuen@handball.no. Merk eposten «Forfall SPU J13 Sør»

Årsplan for samlinger:

Treningene på SPU 13 vil foregå på rundgang i de klubbene som er i samme gruppe. Det vil bli satt opp en årsplan med samlinger og denne finner du på vår hjemmeside ved å trykke her:

[Spillerutvikling \(SPU\) 13år \(09\)](#)

Neste samlinger:

| | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------|---|
| Samling 8 / Bækkelagets | Mandag 17.04.2023 Kl: 18:00-19:30 | Bjørnholthallen | Klikk her Pådrag - videre spill og plasskifter |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------|---|

Strømmen 06.02.2023

Endret 29.03.2023

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst
Tom Fokstuen
Spill og trening
Tlf. 45906571
tom.fokstuen@handball.no

Trener Jenter 13 Sør
Monica Ellingjord
Tlf. 95145449
monicaellingjord@hotmail.com