

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

Oppstart av spillerutvikling (SPU) 13 år er en felles samling for alle gruppene lørdag 14.september 2019 i Frognerhallen i Sørum. Samtidig som spillerne trener med spillerutviklere, inviteres det til et møte om SPU 13 for klubbtrenerne i denne årsklassen.

Samlingene avholdes i:

Samling 1	14.09.19 kl.11:30-13:30	Frognerhallen, bane 2	Kast og mottak
-----------	-------------------------	-----------------------	--------------------------------

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i puljen J13 Follo:

Drøbak/Frogn, Langhus, Nesodden, Nordby, Oppegård, Siggerud, Ski, Vestby

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Ingeborg	Haugan	Flerposisjonsspiller	Drøbak FI
Matilda	Godager	Flerposisjonsspiller, høyre	Drøbak FI
Ella	Vegsgaard	Flerposisjonsspiller	Drøbak FI
Marthea	Stenerud	Målvakt	Drøbak FI
Mia	Enberg Andresen	Flerposisjonsspiller	Langhus
Leah	Brandtenborg	Flerposisjonsspiller	Langhus
Ida	Indrelid Tveit	Bakspiller, høyre	Langhus
Camilla	Kvalø	Målvakt	Langhus
Kaja	Mørch Tolsby	Linjespiller	Nesodden
Sara	Stokken	Bakspiller	Nesodden
Alma	Hasselgård	Bakspiller	Nesodden
Thyra	Sverdrup	Bakspiller	Nordby IL
Fethyie	Can	Bakspiller	Nordby IL
Bidalya	Hatibu	Flerposisjonsspiller	Nordby IL
Eva Louise	Kolls-Aalstad	Bakspiller	Oppegård
Matilda	Spersrud Batt	Bakspiller	Oppegård
Hanna	Melgaard	Linjespiller	Oppegård
Tomine	Tjernæs	Bakspiller	Oppegård
Frida	Halvorsen	Bakspiller	Siggerud II
Tiril	Ulverud	Linjespiller	Siggerud II
Sara	Medbøe	Bakspiller, midt	Siggerud II
Lisa	Granroth	Bakspiller	Ski IL
Ella	Lokøy Weum	Målvakt	Ski IL
Sarah	Grønvold	Bakspiller, midt	Ski IL
Emilie	Mitchley	Linjespiller	Ski IL
Karoline	Hammond-Moe	Målvakt	Vestby HK
Diona	Dresh	Flerposisjonsspiller	Vestby HK
Thea	Porsholt	Bakspiller, midt	Vestby HK
Ragnhild	Hafver Jacobsen	Kantspiller, venstre	Vestby HK

Husk å ta med egen ball, klubbdrakt og drikkeflaske.

Viktig at du har en tapebit med navnet ditt synlig klistret på drakten din!

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Ella	Heflo	Målvakt	Vestby HK	10.09.2019

Uttak

SPU 13 år er et tilbud til spillere fra klubber i Region Øst (RØ). Det blir gitt ett antall plasser per lag basert på lisensierte spillere.

Regionen gjør ingen uttak av spillere på SPU 13, men 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 man har mange aktuelle kandidater, kan klubbtrener lager en rulleringsliste blant disse. Ved rullering på flere spillere ønsker vi at en og samme spiller skal delta på minimum to SPU samlinger ila en sesong.

Forfall:

Spillere som møter på disse samlingene skal være 100% skadefrie, forfall skal håndteres av klubbtrener omgående eller senest en dag før slik at klubben fyller opp sine plasser.

Eventuelle endringer på innkalling varsles Erik Hedlund per epost erik.hedlund73@gmail.com tlf. 99 38 39 36; og kopi til regionskontoret ved nhf.ron@handball.no. Merk eposten forfall SPU 13 og hvilket miljø dette gjelder.

Årsplan for samlinger

Treningene vil foregå på rundgang i de klubbene som er i samme gruppe. Det vil bli satt opp en årsplan med samlinger. Alle klubber må melde inn treningstider innen 12.09.2019.

Viktig at klubbtrener er tilstede i hallen når lagene stiller sin treningstid til disposisjon. Klubber som stiller med treningstid, skal ha med vester og kjepler til treningsøkten.

Les med om SPU 13 år ved å trykke her: [SPU 13 \(06\)](#)

Strømmen 26.08.2019

Endret 11.09.2019

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst
Trine Sneeggen Fors
Spill og trening
Tlf. 91372361

Trine.SneeggenFors@handball.no

Trenere Jenter 13 Follo

Erik Hedlund
Mauro Carvajal