

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.09:30-11:30	Frognerhallen, bane 4	Kast og mottak
-----------	-------------------------	-----------------------	--------------------------------

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i puljen J13 Øst:

Ammerud, Ellingsrud, Fjellhammer, NIT-HAK, Lørenskog, Skjetten, Romsås

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Camilla	Bahr Gledisch	Flerposisjonsspiller	Ammerud
Francisca	Adjeiwaa	Bakspiller	Ammerud
Kaja	Karlaug	Flerposisjonsspiller	Ammerud
Beyza	Karaca	Bakspiller	Ellingsrud IL
Stina	Grønnestad Kristensen	Bakspiller, høyre	Ellingsrud IL
Enea	Refsdal Andersen	Linjespiller	Ellingsrud IL
Maria	Sigolsen	Målvakt	Ellingsrud IL
Mian Friis	Larsen	Målvakt	Fjellhammer IL
Thea	Elander	Bakspiller	Fjellhammer IL
Emma	Melien Berntsen	Bakspiller	Fjellhammer IL
Ella	Saltvedt	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL
Isabel	Gjerald Ulleland	Kantspiller, venstre	Lørenskog
Mia	Farinetti Løw	Bakspiller	Lørenskog
Tina	Butveit Ottem	Linjespiller	Lørenskog
Tuva	Flatås	Bakspiller	Lørenskog
Malin	Rustad Wasbrekke	Målvakt	Lørenskog
Nikoline	Oshaug Jensen	Kantspiller, venstre	Nit-Hak
Oda	Vågen Øisetkjølen	Flerposisjonsspiller	Nit-Hak
Emma	Skrbic Kristiansen	Bakspiller, høyre	Romsås IL
Angelica	Werner Barheim	Bakspiller	Romsås IL
Dzejlana	Modric	Flerposisjonsspiller	Romsås IL
Julia	Tverraaen Moen	Bakspiller	Skjetten SSK
Helene	Mathiesen	Bakspiller	Skjetten SSK
Selma	Vannebo Ahmed	Målvakt	Skjetten SSK
Emilie	Sebergesen	Bakspiller	Skjetten SSK

Husk å ta med egen ball, **klubbdrakt** og drikkeflaske.

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

Forfall

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Norah	Ulverud	Flerposisjonsspiller	Nit-Hak	05.09.2019
Lotta	Kholer Olsen	Målvakt	Nit-Hak	05.09.2019
Lisa	Risberg	Kantspiller, venstre	Nit-Hak	13.09.2019
Hedda	Arvola	Flerposisjonsspiller	Ammerud	13.09.2019
Ida	Dahlgren-Østby	Bakspiller	Lørenskog	13.09.2019
Bertine	Mjøster	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL	13.09.2019

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 Elisabeth Nygaard per epost Elisabeth_nygaard@hotmail.com tlf. 95 96 65 35 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 23.08.2019

Endret 16.09.2019

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst
Trine Sneeggen Fors
Spill og trening
Tlf. 91372361
Trine.SneeggenFors@handball.no

Trenere Jenter 13 Øst

Elisabeth Nygaard

Bjørn Kenneth Muggerud

Vikar 14.09.19: Erik Hedlund



Norges
Håndballforbund
Region Øst