

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 3 | Kast og mottak |
|-----------|-------------------------|-----------------------|--------------------------------|

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i puljen J13 Romerike Nord:

Borgen, Eidsvoll IF, Eidsvold Turn, Hauer seter SK, Kløfta, Nannestad, Ull/Kisa

Innkalling av spillere til denne økten:

| Fornavn | Etternavn | Spillplass | Klubb |
|----------------|------------------|-------------------------------|-----------------|
| Frida | Lima Borgos | Bakspiller | Borgen IL |
| Gabija | Pietaryte | Bakspiller | Borgen IL |
| Amalie | Mathisen | Bakspiller | Eidsvold IF |
| Vibeke | Nordgård Odland | Linjespiller | Eidsvold IF |
| Anneli | Hosøy | Flerposisjonsspiller | Eidsvold IF |
| Dina Johnsen | Myrum | Målvakt | Eidsvold IF |
| Lilly | Bergsvenkerud | Bakspiller, venstre | Eidsvold Turn |
| Salma | Arafa | Bakspiller | Eidsvold Turn |
| Norah | Labuschagne | Kantspiller, venstre | Eidsvold Turn |
| Malene | Rundberg | Bakspiller, høyre | Hauer seter SKN |
| Mina | Kåsa | Bakspiller, midt | Hauer seter SKN |
| Ida | Nabben Grønvoll | Flerposisjonsspiller | Hauer seter SKN |
| Aurora | Lund | Flerposisjonsspiller, venstre | Kløfta IL |
| Agnes | Togbah Paulsrud | Flerposisjonsspiller, venstre | Kløfta IL |
| Milla | Hauge | Flerposisjonsspiller, venstre | Kløfta IL |
| Julie | Gruer | Målvakt | Kløfta IL |
| Linnea | Lindgren Laumann | Bakspiller | Nannestad IL |
| Carense | Sandaunet | Bakspiller | Nannestad IL |
| Elvira Sofie H | Strømeng | Kantspiller | Nannestad IL |
| Helene | Habberstad | Målvakt | Nannestad IL |
| Amanda | Løkke Kok | Flerposisjonsspiller | Ullensaker Kisa |
| Emma | Pigere | Linjespiller | Ullensaker Kisa |
| Hermine | Fredriksen Rasch | Bakspiller | Ullensaker Kisa |
| Jessica | Løkke Kok | Bakspiller | Ullensaker Kisa |
| Maria | Bach Østhus | Målvakt | Ullensaker Kisa |

Husk å ta med egen ball, klubbdrakt og drikkeflaske.

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

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 ıla 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 Tone Tveter per epost tonetveter@gmail.com tlf. 97 71 54 15 og kopi til regionskontoret ved nhf.ron@handball.mno . 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 28.08.2019

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

Trenere Jenter 13 Romerike Nord
Marlene Johnsen
Tone Tveter