

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 1	Kast og mottak
-----------	-------------------------	-----------------------	--------------------------------

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i puljen J13 Sør:

Bjørndal, Hauketo IF, Bygdø Monolitten, Bækkelaget, Kolbotn, Nordstrand, Oppsal

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Margrethe	Helland Haugseth	Flerposisjonsspiller	Bygdø Monolitten
Astrid	Skjel Pedersen	Målvakt	Bygdø Monolitten
Jonna	Jeon	Bakspiller	Bygdø Monolitten
Hannah Elisabeth	Waage-Abrahamsen	Flerposisjonsspiller	Bygdø Monolitten
Synne	Fretheim Thonstad	Flerposisjonsspiller	Bygdø Monolitten
Lotte	Stenvik	Flerposisjonsspiller	Bækkelaget
Silje	Brown	Målvakt	Bækkelaget
Thea	Lancelot	Bakspiller, venstre	Bækkelaget
Kristine	Bauer Jacobsen	Bakspiller, midt	Bækkelaget
Mia	Marin	Bakspiller, høyre	Bækkelaget
Iva	Tomasevic	Kantspille, venstre	Bækkelaget
Marie	Jahren Olafsen	Bakspiller/kant	Hauketo IF
Thea	Bah	Bakspiller	Hauketo IF
Mia Milen	Georgieva	Målvakt	Hauketo IF
Mina	Bakstad	Flerposisjonsspiller, venstre	Nordstrand IF
Nora	Thotsell	Flerposisjonsspiller, høyre	Nordstrand IF
Stella	Laska	Flerposisjonsspiller, høyre	Nordstrand IF
Aurora	Zimmer Stansvold	Bakspiller, midt	Nordstrand IF
Hanna	Zeljko	Bakspiller, venstre	Nordstrand IF
Maja	Brannstorp	Målvakt	Nordstrand IF
Oda Kjus	Skippervold	Bakspiller	Oppsal håndball
Mina	Cederholm	Bakspiller	Oppsal håndball
Silje	Leikfoss Solbakken	Bakspiller	Oppsal håndball
Stine	Jordet Fergem	Linjespiller	Oppsal håndball
Malin	Strand Martinsen	Bakspiller	Oppsal håndball

*Kooten til noen lag er utvidet med en spiller da J13 Kolbotn IL er på håndballcup første samling!

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
Cornelia	Hagelund Sjaastad	Kantspiller, venstre	Bækkelaget	30.08.2019
Ida Omotola	Odeyemi	Flerposisjons-spiller	Bjørndal IF	06.09.2019
Gloria	Mawa	Flerposisjons-spiller, venstre	Bjørndal IF	14.09.2019

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 lagere en rulleringsliste blant disse. Ved rullering på flere spillere ønsker vi at en og samme spiller skal delta på minimum to SPU samlinger ilt 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 Espen Næss per epost espen.nass@outlook.com tlf. 48 28 46 94 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 16.09.2019

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Trine Sneeggen Fors

Spill og trening

Tlf. 91372361

Trine.SneeggenFors@handball.no

Trenere Jenter 13 Sør

Espen Næss

Monica Ellingjord