

## 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 Follo.

### Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
Samling 2 -Nesodden	11.10.19	Kl.18:30-20:00	Bjørnemyrhallen	<a href="#">Skuddteknikker</a>

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
Ella	Vegsgaard	Flerposisjonsspiller	Drøbak/ Frogn
Ingeborg	Haugan	Flerposisjonsspiller	Drøbak/ Frogn
Matilda	Godager	Flerposisjonsspiller, høyre	Drøbak/ Frogn
Maya	Lund	Målvakt	Drøbak/ Frogn
Ida	Indrelid Tveit	Bakspiller, høyre	Langhus
Elina	Lund-Zetterquist	Flerposisjonsspiller, høyre	Langhus
Annika	Skjöld Henriksen	Kantspiller, høyre	Langhus
Sara	Stokken	Bakspiller	Nesodden
Ingvild	Marvik	Flerposisjonsspiller, venstre	Nesodden
Kaja	Mørch Tølsby	Linjespiller	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
Tomine	Tjernæs	Bakspiller	Oppegård
Hanna	Melgaard	Linjespiller	Oppegård
Kristine Bunæs	Bang	Målvakt	Oppegård
Frida	Halvorsen	Bakspiller	Siggerud II
Sara	Medbøe	Bakspiller, midt	Siggerud II
Tiril	Ulverud	Linjespiller	Siggerud II
Andrine	Oliversen	Målvakt	Siggerud IL
Lisa	Granroth	Bakspiller	Ski IL
Sarah	Grønvold	Bakspiller, midt	Ski IL
Emilie	Mitchley	Linjespiller	Ski IL
Diona	Dresh	Flerposisjonsspiller	Vestby HK
Ragnhild	Hafver Jacobsen	Kantspiller, venstre	Vestby HK
Tea	Eldby Martinsen	Bakspiller, venstre	Vestby HK
Hanne Josefine	Stangebye Jarlebrand	Målvakt	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!

**Arrangørklubb skal:**

møte SPU trenerne i hallen samlingsdagen  
være tilstede under hele økten  
stille med vester og kjepler / flatmarkører  
stille med medisnbag

**Forfall grunnet sykdom, skade, rullering eller annet:**

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Alma	Hasselgård Jørgensen	Bakspiller	Nesodden	07.10.19
Malin	Hovdelien Svensson	Bakspiller, midt	Langhus	09.10.19

**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](mailto:erik.hedlund73@gmail.com)

tlf. 99 38 39 36 og kopi til regionskontoret ved [nhf.ron@handball.no](mailto: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 og denne finner du ved å trykke her: [Årsplan SPU 13](#)

**Strømmen 27.08.2019**

**Endret 07.10.2019**

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst  
Trine Sneeggen Fors  
Spill og trening  
Tlf. 91372361  
[Trine.SneeggenFors@handball.no](mailto:Trine.SneeggenFors@handball.no)

**Trenere Jenter 13 Follo**

Erik Hedlund  
Mauro Carvajal