

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 Indre Østfold.

Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
Samling 2 -Driv	21.10.19	18:00-19:30	Enebakkhallen	Skuddteknikker

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i puljen J13 Indre Østfold:

Askim, Degernes, Driv, HK Trøgstad-97, Skiptvet, Spydeberg, Ørje,

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Emma Christine	E. Bystrøm	Bakspiller Høyre	Askim
Martine	Taranger	Bakspiller Midt	Askim
Ella	Brandbu Huseby	Bakspiller Venstre	Askim
Elisabeth	Phan Nguyen	Målvakt	Askim
Malin	Søtorp Solberg	Bakspiller, midt	Degernes IL
Anna	Krossby Lilleorp	Flerposisjonsspiller	Degernes IL
Andrea	Grav	Flerposisjonsspiller	Degernes IL
Maria Buer	Schou	Bakspiller	Driv IL
Martine	Melbøe	Målvakt	Driv IL
Thea	Skaug	Flerposisjonsspiller	Driv IL
Selma Jahr	Sandem	Flerposisjonsspiller	Driv IL
Emilie	Lubbock-Myrseth	Flerposisjonsspiller	Driv IL
Amalie	Borge	Flerposisjonsspiller	HK Trøgstad 97
Fredrikke	Strengen Rosendal	Kantspiller	HK Trøgstad 97
Helene	Slorafoss Pettersen	Bakspiller, høyre	HK Trøgstad 97
Leah	Ringstrøm	Målvakt	HK Trøgstad 97
Tonje	Hoel	Bakspiller	Skiptvet
Jenny	Hovland	Kantspiller, venstre	Skiptvet
Ingeborg	Haugland	Bakspiller	Skiptvet
Mia	Pettersen	Målvakt	Skiptvet
Aurora	Bull Noulund	Flerposisjonsspiller	Spydeberg
Julie	Nilsen	Flerposisjonsspiller	Spydeberg
Julia	Braathen	Flerposisjonsspiller	Spydeberg
Michelle	Olsen Persson	Bakspiller, midt	Ørje IL
Ane	Sydengen	Bakspiller, venstre	Ørje IL

* Kvoten til to lag er utvidet i denne gruppen

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 medisnabag



Forfall grunnet skade, sykdom, rullering eller annet

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfalt meldt
Celine	Nilsen	Bakspiller, midt	HK Trøgstad 97	04.10.19
Stine	Brurberg Østerhagen	Bakspiller	Driv IL	05.10.19-rullering
Agnes-Emilie	Heier	Flerposisjonsspiller	Driv IL	05.10.19-rullering
Aurora	Eneresen	Bakspiller, midt	Skiptvet	06.10.19-rullering
Mina	Houge	Linjespiller	Skiptvet	06.10.19-rullering
Frøya	Woldmo	Bakspiller	Skiptvet	06.10.19-rullering
Malin	Herstad	Målvakt	Ørje IL	13.10.19
Tuva	Sandmark	Målvakt	Skiptvet	15.10.19
Emilie	Torp	Kantspiller, venstre	Degernes IL	20.10.19
Ishlin	Kaur	Målvakt	Askim	21.10.19

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 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 Tor Ivar Berg per epost torivarberg@yahoo.no tlf. 94 80 80 64 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 og denne finner du ved å trykke her: [Årsplan SPU 13](#)

Strømmen 04.10.2019

Endret 21.10.2019

Med vennlig hilsen

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

Trenere Jenter 13 Indre Østfold

Tor Ivar Berg
Lasse Brevik