

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 Vest.

Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
Samling 2 - Enebakk	18.10.19	Kl.18:00-19:30	Flatebyhallen	Skuddteknikker

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i puljen J13 Nedre Romerike:

Bjørkelangen, Enebakk, Fet, Frogner, Høland, Lillestrøm HK, Rælingen Skedsmo,

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Ella	Olberg Skaret	Bakspiller, venstre	Bjørkelangen SF
Anna Johanne	Holth	Bakspiller, venstre	Bjørkelangen SF
Mina	Dahl-Olsson	Bakspiller	Enebakk IF
Thea	Engen	Bakspiller	Enebakk IF
Josefine	Holte Kjeldløkken	Flerposisjonsspiller	Enebakk IF
Madeleine	Skagestad	Bakspiller	Fet IL
Ingrid	Hagberg	Flerposisjonsspiller, høyre	Fet IL
Emma Filippa	Gran-Andersen	Kantspiller, venstre	Fet IL
Mia	Morseth Hansen	Bakspiller	Frogner IL
Anna Karin	Van der Hagen	Flerposisjonsspiller	Frogner IL
Sara	Stensgård	Kantspiller, høyre	Frogner IL
Aud Kristin	Fosshaug	Målvakt	Frogner IL
Lena Cecilie	Haavi Knutsen	Bakspiller	Høland IL
Thea Holtet	Heyerdahl	Bakspiller, høyre	Høland IL
Nora Lang	Lillehol	Linjespiller	Høland IL
Isenin	Jensrud	Målvakt	Høland IL
Maria	Ask	Bakspiller, venstre	Lillestrøm HK
Mariell	Syvetsen	Bakspiller, venstre	Lillestrøm HK
Jonette	Alsen	Flerposisjonsspiller	Lillestrøm HK
Mille	Jacobsen Berntsen	Flerposisjonsspiller	Lillestrøm HK
Aurora	Lian	Bakspiller	Rælingen
Victoria	Guriby	Bakspiller	Rælingen
Anne-Sofie	Mills-Andersen	Flerposisjonsspiller	Rælingen
Alva	Raadim-Tuveng	Målvakt	Rælingen
Ida	Hangård Sefring	Flerposisjonsspiller	Skedsmo HK
Mari Helene	Aas-Larsen	Flerposisjonsspiller	Skedsmo HK
Helene	Økstad Bakke	Flerposisjonsspiller	Skedsmo HK
Mia	Fuenzalida	Målvakt	Skedsmo 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 medisinbag

Forfall:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Åsa	Kristofferdatter Olberg	Målvakt	Høland IL	15.10.2019
Ane	Hilstad	Målvakt	Rælingen	18.10.2019
Marion B.	Dahl	Bakspiller, midt	Fet IL	18.10.2019

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 Marlene Johnsen per epost

mdesirej@hotmail.com

tlf. 97 87 85 20 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 03.10.2019

Endret 18.10.2019

Med vennlig hilsen

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

Trenere Jenter 13 Nedre Romerike

Marlene Johnsen
Tone Tveter