

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 Oslo.

Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
Samling 2 -Sinsen Refstad	22.10.19	18:00-19:30	Tegelverkshallen	Skuddteknikker

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i puljen J13 Oslo:

Høybråten/Stover, Kjelsås, Korsvoll, Njård, Sinsen-Refstad, Ullern, Vålerenga, Årvoll

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Katarina	Malkjærn	Bakspiller	Høybråten og Stovner
Sofie	Rasch-Olsen	Linjespiller	Høybråten og Stovner
Kira	Breen	Målvakt	Høybråten og Stovner
Othilie	Holte	Bakspiller	Kjelsås IL
Andrine	With Dahle	Bakspiller	Kjelsås IL
Ingrid	Kløvfjell Røyert	Flerposisjonsspiller	Kjelsås IL
Alva	Uglum Bjune	Flerposisjonsspiller	Kjelsås IL
Hedda	Olsen	Målvakt	Kjelsås IL
Cecilie	Rød	Målvakt	Kjelsås IL
Kaja Tomasine	Selboskar	Bakspiller	Korsvoll IL
Stella	Stølen	Bakspiller, midt	Korsvoll IL
Lisa	Lagset	Linjespiller	Korsvoll IL
Sofia	Solli	Flerposisjonsspiller	Njård
Madelen	Thorstensen	Flerposisjonsspiller	Njård
Thea	Frøvig	Flerposisjonsspiller	Njård
Hermine	Svendsen	Kantspiller, venstre	Njård
Emma	Batlak	Bakspiller	Sinsen-Refstad
Sophie	Tjelflåt Andersen	Bakspiller, høyre	Sinsen-Refstad
Lotte Sofie	Blindheim	Bakspiller	Ullern Håndball
Rebecca Victoria	Karlsen Ulvevadet	Bakspiller	Ullern Håndball
Hedvig	Thrane-Steen Røkke	Linjespiller	Ullern Håndball
Sabine	Tveita	Bakspiller	Vålerenga
Alva	Rasmussen Enebakk	Flerposisjonsspiller	Vålerenga
Akseliane	Bull-Njaa	Kantspiller	Vålerenga
Anastasia	Gordimova	Målvakt	Vålerenga
Jenny Elisabeth	Sagedal Kalager	Flerposisjonsspiller	Årvoll

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 grunnet skade/sykdom eller annet:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Ella	Leyland	Flerposisjonsspiller, høyre	Ullern Håndball	09.10.2019
Selma	Jenvin-Steinsvåg	Målvakt	Vålerenga	17.10.2019
Emilia Caroline	Willow	Bakspiller	Vålerenga	17.10.2019

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 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 Mauro Carvajal per epost mauro.carvajal@multinett.no tlf. 91 37 32 38 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 08.10.2019
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 Oslo
Mauro Carvajal
Roger Larsgård