

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 Øst.

Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
Samling 2 - Lørenskog	Man.21.10.19	Kl.18:00-19:30	Skårerhallen	Skuddteknikker

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i puljen J13 Øst:

Ammerud, Ellingsrud, Fjellhammer, NIT-HAK, Lørenskog, Skjetten, Romsås

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Hedda	Arvola	Flerposisjonsspiller	Ammerud
Francisca	Adjeiwaa	Bakspiller	Ammerud
Kaja	Karlaug	Flerposisjonsspiller	Ammerud
Josefine	Hauen	Målvakt	Ammerud
Beyza	Karaca	Bakspiller	Ellingsrud IL
Stina	Grønnestad Kristensen	Bakspiller, høyre	Ellingsrud IL
Mathea	Monge Borkenhagen	Bakspiller, venstre	Ellingsrud IL
Amalie	Skjøld Karlsen	Målvakt	Ellingsrud IL
Thea	Elander	Bakspiller	Fjellhammer IL
Emma	Melien Berntsen	Bakspiller	Fjellhammer IL
Ella	Saltvedt	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL
Adele	Østgård Bakken	Bakspiller	Fjellhammer IL
Isabel	Gjerald Ulleland	Kantspiller, venstre	Lørenskog
Mia	Farinetti Løv	Bakspiller	Lørenskog
Tuva	Flatås	Bakspiller	Lørenskog
Ida	Dahlgren-Østby	Bakspiller	Lørenskog
Malin	Rustad Wasbrekke	Målvakt	Lørenskog
Emine	Bozmaci Jensen	Flerposisjonsspiller	Nit-Hak
Julie	Dahle	Flerposisjonsspiller	Nit-Hak
Norah	Ulverud	Flerposisjonsspiller	Nit-Hak
Emma	Skrbic Kristiansen	Bakspiller, høyre	Romsås IL
Angelica	Werner Barheim	Bakspiller	Romsås IL
Dzejlana	Modric	Flerposisjonsspiller	Romsås IL
Julia	Tverraaen Moen	Bakspiller	Skjetten SSK
Helene	Mathiesen	Bakspiller	Skjetten SSK
Emilie	Sebergsen	Bakspiller	Skjetten SSK
Ebba	Paulsboe	Målvakt	Skjetten SSK

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 kjegler / flatmarkører
stille med medisinbag

Forfall grunnet skade, sykdom eller annet:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Tina	Butveit Ottem	Linjespiller	Lørenskog	17.10.19
Julie	Kanutte	Målvakt	Lørenskog	21.10.19
Enea	Refsdal Andersen	Linjespiller	Ellingsrud IL	21.10.19
Oda	Vågen Øisetkjølen	Flerposisjonsspiller	Nit-Hak	21.10.19
Nikoline	Oshaug Jensen	Kantspiller, venstre	Nit-Hak	21.10.19
Camilla	Bahr Gledisch	Flerposisjonsspiller	Ammerud	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 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 Elisabeth Nygaard per epost Elisabeth_nygaard@hotmail.com tlf. 95 96 65 35 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 07.10.2019
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 Øst
Elisabeth Nygaard
Bjørn Kenneth Muggerud