

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 Østfold Nord.

Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
Samling 2 -Råde	Fre. 25.10.19	18:00-19:30	Rådehallen	Skuddteknikker

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart

Følgende klubber er med i puljen J13 Østfold Nord:

Gressvik, HK Rygge/Herulf, Lervik, Råde, Son, Torp, Tune, Tvetter, Østsiden Fredrikstad

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Ane	Hatteland	Bakspiller	Gressvik
Kristiane	Velgaard Andresen	Flerposisjonsspiller	Gressvik
Regine	Nekstad	Flerposisjonsspiller	Gressvik
Emma Marie	Nygård	Målvakt	Gressvik
Mille	Ulsrud Vanvik	Bakspiller	HK Rygge/Herulf
Karen	Lindkjenn	Bakspiller, venstre	HK Rygge/Herulf
Mathea	Sandaker	Linjespiller	HK Rygge/Herulf
Kari	Grøndahl Engseth	Bakspiller	Lervik
Leah Maria	Johansen	Flerposisjonsspiller	Lervik
Marie	Gammelsæter	Flerposisjonsspiller	Råde IL
Stine	Lybekk-Johansen	Bakspiller	Råde IL
Celina	Berg Ingebretsen	Målvakt	Råde IL
Sara	Tegneby-Bredesen	Bakspiller	Son HK
Emilie Foss	Gottenborg	Bakspiller	Son HK
Stella	Korsmo	Linjespiller	Son HK
Drenusha	Hasani	Bakspiller	Torp IF
Altina	Morina	Bakspiller	Torp IF
Sanna	Jauert	Flerposisjonsspiller	Torp IF
Astrid	Thoresen	Målvakt	Torp IF
Sofija	Dimic	Flerposisjonsspiller	Tune IL
Mina	Mathisen	Bakspiller, venstre	Tvetter HK
Nora	Gunnarstorp	Flerposisjonsspiller	Tvetter HK
Ea	Kure	Kantspiller, venstre	Tvetter HK
Mia	Halvorsen	Målvakt	Tvetter HK
Hedda Emilie	Helminsen	Kantspiller, venstre	Østsiden Fredrikstad
Leonita	Sejdaj	Linjespiller	Østsiden Fredrikstad

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 medisnabag

Forfall grunnet skade, sykdom eller annet:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Mia	B Grimen	Bakspiller, midt	HK Rygge/Herulf	25.10.19
Maiken	Evensen	Flerposisjons-spiller	Gressvik	25.10.19

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 rulling 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 Morten Børresen per epost mobo@fredrikstad.kommune.no tlf. 40 87 11 91 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 11.10.2019
Endret 25.10.2019

Med vennlig hilsen

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

Trenere Jenter 13 Østfold Nord
Morten Børresen
Stine Johannesen