

## 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 -Kløfta	22.10.19	18:00-19:30	Kløftahallen	<a href="#">Skuddteknikker</a>

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

### Følgende klubber er med i puljen J13 Romerike Nord:

Borgen, Eidsvoll IF, Eidsvold Turn, Hauer seter SK, Kløfta, Nannestad, Ull/Kisa

### Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Frida	Lima Borgos	Bakspiller	Borgen IL
Gabija	Pietaryte	Bakspiller	Borgen IL
Amalie	Mathisen	Bakspiller	Eidsvold IF
Vibeke	Nordgård Odland	Linjespiller	Eidsvold IF
Anneli	Hosøy	Flerposisjonsspiller	Eidsvold IF
Lilly	Bergsvenkerud	Bakspiller, venstre	Eidsvold Turn
Salma	Arafa	Bakspiller	Eidsvold Turn
Norah	Labuschagne	Kantspiller, venstre	Eidsvold Turn
Amina	Abubakarova	målvakt	Eidsvold Turn
Live	Sigvartsen Stensby	Kantspiller, venstre	Hauer seter SKN
Ida	Nabben Grønvoll	Flerposisjonsspiller	Hauer seter SKN
Mina	Kåsa	Bakspiller, midt	Hauer seter SKN
Stine Marie	Grøndalen	Målvakt	Hauer seter SKN
Aurora	Lund	Flerposisjonsspiller, venstre	Kløfta IL
Agnes	Togbah Paulsrud	Flerposisjonsspiller, venstre	Kløfta IL
Milla	Hauge	Flerposisjonsspiller, venstre	Kløfta IL
Linnea	Lindgren Laumann	Bakspiller	Nannestad IL
Carense	Sandaunet	Bakspiller	Nannestad IL
Elvira Sofie	Strømeng	Kantspiller	Nannestad IL
Salma	Hazem Abdalla	Målvakt	Nannestad IL
Amanda	Løkke Kok	Flerposisjonsspiller	Ullensaker Kisa
Emma	Pigere	Linjespiller	Ullensaker Kisa
Hermine	Fredriksen Rasch	Bakspiller	Ullensaker Kisa
Jessica	Løkke Kok	Bakspiller	Ullensaker Kisa
Celine	Kjelby	Målvakt	Ullensaker Kisa

**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 skader, sykdom eller annet**

<b>Fornavn</b>	<b>Etternavn</b>	<b>Spillplass</b>	<b>Klubb</b>	<b>Forfall meldt</b>
Malene	Rundberg	Bakspiller, høyre	Hauer seter SKN	22.10.19

### **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 Tone Tveter per epost [tonetveter@gmail.com](mailto:tonetveter@gmail.com) tlf. 97 71 54 15 og kopi til regionskontoret ved [nhf.ron@handball.mno](mailto:nhf.ron@handball.mno) . 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 25.10.2019**

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst  
Trine Sneeggen Fors  
Spill og trening  
Tlf. 91372361  
[Trine.SneeggenFors@handball.no](mailto:Trine.SneeggenFors@handball.no)

**Trenere Jenter 13 Romerike Nord**  
~~Marlene Johnsen~~  
Tone Tveter