

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 Sør.

Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
Samling 2 -Nordstrand	18.10.19	1800-1930	Nordstrand Arena, bane A	Skuddteknikker

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i puljen J13 Sør:

Bjørndal, Hauketo IF, Bygdø Monolitten, Bækkelaget, Kolbotn, Nordstrand, Oppsal

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Gloria	Mawa	Flerposisjonsspiller, venstre	Bjørndal IF
Jonna	Jeon	Bakspiller	Bygdø Monolitten
Margrethe	Helland Haugseth	Flerposisjonsspiller	Bygdø Monolitten
Synne	Fretheim Thonstad	Flerposisjonsspiller	Bygdø Monolitten
Lotte	Prøsch	Målvakt	Bækkelaget
Mia	Marin	Bakspiller, høyre	Bækkelaget
Kristine	Bauer Jacobsen	Bakspiller, midt	Bækkelaget
Thea	Lancelot	Bakspiller, venstre	Bækkelaget
Lotte	Stenvik	Flerposisjonsspiller	Bækkelaget
Thea	Bah	Bakspiller	Hauketo IF
Marie Jahren	Olafsen	Flerposisjonsspiller	Hauketo IF
Mira	Thorstensen	Flerposisjonsspiller, høyre	Kolbotn IL
Alexandra	Tangen	Målvakt	Kolbotn IL
Aurora Snekkermoen	Nydahl	Bakspiller	Kolbotn IL
Helene	Sjøvold	Bakspiller	Kolbotn IL
Mathilde	Arnesen	Flerposisjonsspiller	Kolbotn IL
Aurora	Zimmer Stansvold	Bakspiller, midt	Nordstrand
Hanna	Zeljko	Bakspiller, venstre	Nordstrand
Nora	Thotsell	Flerposisjonsspiller, høyre	Nordstrand
Stella	Laska	Flerposisjonsspiller, høyre	Nordstrand
Maja	Brannstorp	Målvakt	Nordstrand
Mina	Bakstad	Flerposisjonsspiller, venstre	Nordstrand
Maja Linnea	Gulliksen	Målvakt	Oppsal håndball
Mina	Cederholm	Bakspiller	Oppsal håndball
Malin Starnd	Martinsen	Bakspiller	Oppsal håndball
Mina Berg	Johannsen	Bakspiller, høyre	Oppsal håndball
Andrea	Lynne	Kantspiller, venstre	Oppsal håndball

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 sykdom/skade eller annet:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Iva	Tomasevic	Kantspiller, venstre	Bækkelaget	07.10.19-rullering
Cornelia	Hagelund Sjaastad	Kantspiller, venstre	Bækkelaget	07.10.19-rullering
Hannah Elisabeth	Waage-Abrahamsen	Flerposisjons-spiller	Bygdø Monolitten	18.10.19

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 Espen Næss per epost espen.nass@outlook.com tlf. 48 28 46 94 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 21.10.2019

Med vennlig hilsen

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

Vikar 18.10.19

Trenere Jenter 13 Sør

~~Espen Næss~~
Monica Ellingjord
Mauro Carvajal