

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 Follo.

Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
Samling 3 -Langhus	Ons.20.11.19	18:30-20:00	Stil Arena, bane 2	Individuell forsvarstrening 1

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i puljen J13 Follo:

Drøbak/Frogn, Langhus, Nesodden, Nordby, Oppegård, Siggerud, Ski, Vestby

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Emilie	Strøm	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Drøbak-Frogn IL
Lina	Cvitanovic	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Drøbak-Frogn IL
Matilda	Godager	Flerposisjonsspiller, høyre (Bs, Kh)	Drøbak-Frogn IL
Marthea	Stenerud	Målvakt	Drøbak-Frogn IL
Malin	Hovdelien Svensson	Bakspiller, midt	Langhus
Mia	Enberg Andresen	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Langhus
Leah	Brandtenborg	Flerposisjonsspiller (Ls, Kv, Bm)	Langhus
Emilia Bjørk	Hauksdottir	Målvakt	Langhus
Alma	Hasselgård Jørgensen	Bakspiller	Nesodden
Ingvild	Marvik	Flerposisjonsspiller (Kv, Bm)	Nesodden
Kaja	Mørch Tølfesby	Linjespiller	Nesodden
Ciel	Bordewick	Linjespiller	Nordby IL
Fethyie	Can	Bakspiller	Nordby IL
Frida	Aslaksrud	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv, Ls)	Oppegård
Jenny	de Brucq	Bakspiller	Oppegård
Kristine	Krøning	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Oppegård
Jakoba	Ødegård	Kantspiller, venstre	Oppegård
Rebekka	Dyrnes	Kantspiller, venstre	Siggerud IL
Ylvi	Iversen	Kantspiller, venstre	Siggerud IL
Tiril	Ulverud	Linjespiller	Siggerud IL
Emilie	Wenger	Målvakt	Siggerud IL
Ella	Lokøy Weum	Målvakt	Ski IL
Rekekka	Bratberg	Bakspiller, venstre	Ski IL
Emilie	Mitchley	Linjespiller	Ski IL
Sarah	Grønvold	Bakspiller, midt	Ski IL
Thea	Porsholt	Bakspiller, midt	Vestby HK
Ragnhild	Hafver Jacobsen	Kantspiller, venstre	Nordby IL
Diona	Dresh	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Vestby HK

Husk å ta med egen ball, **klubbdrakt** og drikkeflaske.

Viktig at du har en tapebit med navnet ditt synlig klistret på drakten din!

Forfall grunnet skade, sykdom eller annet:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Bidalya P.	Hatibu	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Nordby IL	04.11.19
Ida	Indreliid Tveit	Bakspiller, høyre	Langhus	04.11.19
Thea	Stabu	Målvakt	Langhus	13.11.19
Lisa	Granroth	Bakspiller	Ski IL	19.11.19
Thyra	Sverdrup	Bakspiller	Nordby IL	20.11.19
Constance	Herrmann	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv, Ls)	Nordby IL	20.11.19
Tea	Eldby Martinsen	Bakspiller, venstre	Nordby IL	20.11.19

Arrangørklubb skal:

møte SPU trenerne i hallen samlingsdagen
være tilstede under hele økten
stille med vester og kjepler / flatmarkører
stille med medisinbag

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 Erik Hedlund per epost

erik.hedlund73@gmail.com

tlf. 99 38 39 36 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 05.11.2019

Endret 20.11.2019

Med vennlig hilsen

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

Trenere Jenter 13 Follo

Erik Hedlund
Mauro Carvajal