

## 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 Indre Østfold.

### Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
Samling 3 – HK Trøgstad	15.11.2019	18:00-19:30	Trøgstadhallen	<a href="#">Individuell forsvarstrening 1</a>

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

### Følgende klubber er med i puljen J13 Indre Østfold:

Askim, Degernes, Driv, HK Trøgstad-97, Skiptvet, Spydeberg, Ørje,

### Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Emma Christine	Bystrøm	Bakspiller, høyre	Askim
Martine	Taranger	Bakspiller, midt	Askim
Thea Amalie	Lysne	Kantspiller Venstre	Askim
Elisabeth	Phan Nguyen	Målvakt	Askim
Malin	Søtorp Solberg	Bakspiller, midt	Degernes IL
Anna	Krossby Lilleorp	Flerposisjonsspiller	Degernes IL
Andrea	Grav	Flerposisjonsspiller (Kv, Bs)	Degernes IL
Julie	Evju	Målvakt	Degernes IL
Stine	Brurberg Østerhagen	Bakspiller	Driv IL
Agnes-Emilie	Heier	Bakspiller	Driv IL
Kaja	Ramdahl	Kantspiller, høyre	Driv IL
Emilie	Lubbock-Myrseth	Flerposisjonsspiller	Driv IL
Martine	Melbøe	Målvakt	Driv IL
Amalie	Borge	Flerposisjonsspiller (Bm, Ls)	HK Trøgstad 97
Fredrikke	Strengen Rosendal	Flerposisjonsspiller (Bv, Ks)	HK Trøgstad 97
Helene	Slorafoss Pettersen	Bakspiller, høyre	HK Trøgstad 97
Leah	Ringstrøm	Målvakt	HK Trøgstad 97
Aurora	Enersen	Bakspiller, midt	Skiptvet
Mina	Hauge	Linjespiller	Skiptvet
Frøya	Woldmo	Bakspiller	Skiptvet
Mathilde	Larsen	Bakspiller	Spydeberg
Julie	Nilsen	Bakspiller	Spydeberg
Lisa	Larsen	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls, Kv)	Spydeberg
Michelle	Olsen Persson	Bakspiller, midt	Ørje IL
Ane	Sydengen	Bakspiller, venstre	Ørje IL

**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 medisinbag

**Forfall grunnet skade, sykdom eller annet:**

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Ella	Brandbu Huseby	Bakspiller, venstre	Askim	11.11.2019
Aurora	Bull Noulund	Bakspiller	Spydeberg	14.11.2019
Julia	Braathen	Flerposisjonsspiller (Ls, Kv)	Spydeberg	14.11.2019

**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 ıla 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 Tor Ivar Berg per epost [torivarberg@yahoo.no](mailto:torivarberg@yahoo.no) tlf. 94 80 80 64 og kopi til regionskontoret ved [nhf.ron@handball.no](mailto: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 01.11.2019**

**Endret 14.11.2019**

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 Indre Østfold**

Tor Ivar Berg  
Lasse Brevik