

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 Nedre Romerike.

Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
Samling 3- Fet	14.11.19	Kl.19:00-20:30	Eika Fet Arena	Individuell forsvarstrening 1

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i puljen J13 Nedre Romerike:

Bjørkelangen, Enebakk, Fet, Frogner, Høland, Lillestrøm HK, Rælingen Skedsmo,

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Anna Johanne	Holth	Bakspiller, venstre	Bjørkelangen SF
Ella	Olberg Skaret	Bakspiller, venstre	Bjørkelangen SF
Anette	Wattum	Bakspiller	Enebakk IF
Hermine	Bergskaug Da Cruz	Bakspiller	Enebakk IF
Elin	Grønvold	Kantspiller, venstre	Enebakk IF
Linnea	Lauritsen	Målvakt	Enebakk IF
Emma F.	Gran-Andersen	Kantspiller, venstre	Fet IL
Amalie	Vig Langørgen	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Fet IL
Emili	Kjus Olsen	Kantspiller	Fet IL
Arwen	Hverven	Målvakt	Fet IL
Mia Morseth	Hansen	Bakspiller	Frogner IL
Anna Karin	Van der Hagen	Flerposisjonsspiller (Ls, Bs)	Frogner IL
Sara	Stensgård	Kantspiller, høyre	Frogner IL
Lena Cecilie	Haavi Knutsen	Bakspiller	Høland IL
Nora	Lang Lillehol	Linjespiller	Høland IL
Jonette	Alsen	Flerposisjonsspiller	Lillestrøm HK
Maria	Ask	Bakspiller, venstre	Lillestrøm HK
Marie	Andersen Ristebråten	Flerposisjonsspiller (Bm, Kv)	Lillestrøm HK
Mille	Jacobsen Berntsen	Flerposisjonsspiller (Ls, Bv)	Lillestrøm HK
Maja	Kärnä	Målvakt	Lillestrøm HK
Aylin	Braathen	Målvakt	Rælingen
Victoria	Guriby	Bakspiller	Rælingen
Anne-Sofie	Mills-Andersen	Flerposisjonsspiller (Bm, Kv)	Rælingen
Kristina	Iversen	Bakspiller, venstre	Rælingen
Maylina	Hethey	Bakspiller	Skedsmo HK
Hannah	Hermansen Refsdal	Bakspiller	Skedsmo HK
Amelia	Bergstad	Flerposisjonsspiller	Skedsmo HK

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 medisinbag

Forfall grunnet sykdom, skade eller annet:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Aurora	Lian	Bakspiller	Rælingen	25.10.19
Alva	Raadim-Tuveng	Målvakt	Rælingen	25.10.19
Thea	Holtet Heyerdahl	Bakspiller, høyre	Høland IL	25.10.19
Madeleine	Skagestad	Bakspiller	Fet IL	01.11.19-rullering
Marion B.	Dahl	Bakspiller, midt	Fet IL	01.11.19-rullering
Ingrid	Hagberg	Flerposisjonsspiller (Bh,Kh)	Fet IL	01.11.19-rullering

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 Marlene Johnsen per epost

mdesirej@hotmail.com

tlf. 97 87 85 20 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 25.10.2019

Endret 01.11.2019

Med vennlig hilsen

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

Trenere Jenter 13 Nedre Romerike

Marlene Johnsen
Tone Tveter