

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 3 -Høybråten-Stovner	29.11.19	17:30-19:00	Idrettens hus Nordbyen	Individuell forsvarstrening 1

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i puljen J13 Oslo:

Høybråten/Stover, Kjelsås, Korsvoll, Njård, Sinsen-Refstad, Ullern, Vålerenga, Årvoll

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Live	Skjelbred Melbø	Bakspiller	Høybråten og Stovner
Isabelle Siri	Torbo Benbow	Kantspiller, venstre	Høybråten og Stovner
Aima	Afazaal	Målvakt	Høybråten og Stovner
Alva	Uglum Bjune	Flerposisjonsspiller (Kv, Bs)	Kjelsås IL
Ingrid	Aaser Øen	Bakspiller	Kjelsås IL
Signe	Dahl-Solheim	Bakspiller	Kjelsås IL
Mille	Aaserud Borander	Bakspiller	Kjelsås IL
Ane	Undem	Bakspiller	Korsvoll Håndball
Thea	Kvarv Lillebo	Kantspiller, venstre	Korsvoll Håndball
Milla	Jopling Engegård	Linjespiller	Korsvoll Håndball
Ella	Bruce Bustnes	Målvakt	Korsvoll Håndball
Madelen	Thorstensen	Flerposisjonsspiller	Njård
Thea	Frøvig	Flerposisjonsspiller	Njård
Hermine	Svendsen	Kantspiller, venstre	Njård
Kristina	S. Andersen	Målvakt	Njård
Andrea	Ruud Valen	Flerposisjon	Njård
Erika	Gallavara-Eliassen	Flerposisjonsspiller (Kv, Ls)	Sinsen-Refstad
Tijana	Nikolic	Flerposisjonsspiller	Sinsen-Refstad
Rebecca Victoria	Karlsen Ulvevadet	Bakspiller	Ullern Håndball
Martine	Brekke	Flerposisjonsspiller (Bh, Kh)	Ullern Håndball
Ingerid	Tande-Elton	Kantspiller, venstre	Ullern Håndball
Hennie	Nygård Hellebust	Målvakt	Ullern Håndball
Alva	Rasmussen Enebakk	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Vålerenga
Akseliane	Bull-Njaa	Kantspiller, venstre	Vålerenga
Sabine	Tveita	Bakspiller	Vålerenga
Jenny Elisabeth	Sagedal Kalager	Flerposisjonsspiller (Kv, Bs)	Årvoll

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:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Kira	Breen	Målvakt	Høybråten og Stovner	19.11.2019
Sarah	Pettersen Langeland	Bakspiller	Høybråten og Stovner	19.11.2019
Amalie	Mortensen Torbal	Bakspiller	Høybråten og Stovner	19.11.2019

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 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 Mauro Carvajal per epost mauro.carvajal@multinett.no tlf. 91 37 32 38 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 15.11.2019
Endret 19.11.2019

Med vennlig hilsen

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

Trenere Jenter 13 Oslo
Mauro Carvajal
Roger Larsgård