

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 Øst.

Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
Samling 3 -Fjellhammer	Tirs.19.11.19	17:30-19:00	Fjellhammerhallen	Individuell forsvarstrening 1

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i puljen J13 Øst:

Ammerud, Ellingsrud, Fjellhammer, NIT-HAK, Lørenskog, Skjetten, Romsås

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Hedda	Arvola	Flerposisjonsspiller (Bs, Ks, Ls)	Ammerud
Josefine	Haugen	Målvakt	Ammerud
Beyza	Karaca	Bakspiller	Ellingsrud IL
Melat	Berhe	Linjespiller	Ellingsrud IL
Mathea	Monge Borkenhagen	Bakspiller, venstre	Ellingsrud IL
Maria	Sigolsen	Målvakt	Ellingsrud IL
Adele	Østgård Bakken	Bakspiller	Fjellhammer IL
Bertine	Mjøster	Flerposisjonsspiller (Ls, Bs)	Fjellhammer IL
Thea	Blankevoort	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Fjellhammer IL
Ylva	Smedstad Ludvigsen	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Fjellhammer IL
Tuva	Flatås	Bakspiller	Lørenskog
Tina	Butveit Ottem	Linjespiller	Lørenskog
Julie	Aurora Borge	Linjespiller	Lørenskog
Michala	Holm	Bakspiller	Lørenskog
Malin	Rustad Wasbrekke	Målvakt	Lørenskog
Norah	Ulverud	Flerposisjonsspiller	Nit-Hak
Julie	Dahle	Flerposisjonsspiller	Nit-Hak
Emine	Bozmaci Jensen	Flerposisjonsspiller	Nit-Hak
Sanne	Ausland Refsum	Flerposisjonsspiller (Ls, Kv)	Skjetten SSK
Maria	Gracdahl Goncalves	Bakspiller	Skjetten SSK
Siri	Hildingsson-Slåen	Flerposisjonsspiller (LS, Kv)	Skjetten SSK

* Ingen spillere fra Romsås IL kalles inn grunnet seriekamp

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 medisnabag

Forfall grunnet skade, sykdom eller annet:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Julia	Tverraaen Moen	Bakspiller	Skjetten SSK	06.11.19-rullering
Helene	Mathiesen	Bakspiller	Skjetten SSK	06.11.19-rullering
Emilie	Sebergesen	Bakspiller	Skjetten SSK	06.11.19-rullering
Elise	Rake Knutsen	Flerposisjons-spiller (Bs, Kv)	Skjetten SSK	14.11.19
Mian Friis	Larsen	Målvakt	Fjellhammer IL	18.11.19
Saga	Hagen	Flerposisjons-spiller (LS, Bs)	Ammerud	19.11.19
Christina	Wangen	Flerposisjons-spiller (Ks, Bs)	Ammerud	19.11.19
Anette	Gjulem	Målvakt	Ammerud	19.11.19
Julie	Kanutte	Målvakt	Lørenskog	19.11.19
Stina	Grønnestad Kristensen	Bakspiller, høyre	Ellingsrud IL	19,11,19

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 Elisabeth Nygaard per epost Elisabeth_nygaard@hotmail.com tlf. 95 96 65 35 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 04.11.2019
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 Øst
Elisabeth Nygaard
Bjørn Kenneth Muggerud