

## 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 Østfold Nord.

### Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
Samling 3 - Gresvik	Tirs.19.11.19	17:30-19:00	Gressvikhallen	<a href="#">Individuell forsvarstrening 1</a>

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart

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

Gresvik, HK Rygge/Herulf, Lervik, Råde, Son, Torp, Tune, Tvetter, Østsiden Fredrikstad

### Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Regine	Nekstad	Flerposisjonsspiller (Bs, Ks)	Gressvik
Hermine	Helminsen	Bakspiller	Gressvik
Andrea	Schøill Wehus	Flerposisjonsspiller (Bs, Ks)	Gressvik
Stine	Lorentzen	Målvakt	Gressvik
Emma Marie	Nygård	Målvakt	Gressvik
Karen	Lindkjenn	Bakspiller, venstre	HK Rygge/Herulf
Mia	B Grimen	Bakspiller, midt	HK Rygge/Herulf
Michelle	Urstad	Bakspiller	HK Rygge/Herulf
Mia	Bakken	Flerposisjonsspiller	Lervik
Hanna M	Gaustad	Flerposisjonsspiller	Lervik
Stine	Lybekk-Johansen	Bakspiller	Råde IL
Julie	Bødker-Lund	Bakspiller	Råde IL
Sara	Tegneby-Bredesen	Bakspiller	Son HK
Emilie Foss	Gottenborg	Bakspiller	Son HK
Stella	Korsmo	Linjespiller	Son HK
Vilma	Wiggen Hekkelstrand	Målvakt	Son HK
Drenusha	Hasani	Bakspiller	Torp IF
Altina	Morina	Bakspiller	Torp IF
Sunniva	Selvik Thomas	Flerposisjonsspiller (Kv, Bv)	Torp IF
Sofija	Dimic	Flerposisjonsspiller (Bs, LS)	Tune IL
Nora	Gunnarstorp	Flerposisjonsspiller (LS, Bm)	Tvetter HK
Ea	Kure	Kantspiller, venstre	Tvetter HK
Hedda Emilie	Helminsen	Kantspiller, venstre	Østsiden Fredrikstad
Leonita	Sejdaj	Linjespiller	Østsiden Fredrikstad
Erma	Sadik	Målvakt	Østsiden Fredrikstad

**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
Elevine	Fensbekk-Jensen	Målvakt	HK Rygge/Herulf	05.11.19
Mathea	Sandaker	Linjespiller	HK Rygge/Herulf	05.11.19
Mille	Ulsrud Vanvik	Bakspiller	HK Rygge/Herulf	05.11.19
Marie	Gammelsæter	Bakspiller	Råde IL	17.11.19
Mina	Mathisen	Bakspiller, venstre	Tveter HK	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 Morten Børresen per epost [mobo@fredrikstad.kommune.no](mailto:mobo@fredrikstad.kommune.no) tlf. 40 87 11 91 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 04.11.2019**

**Endret 20.11.2019**

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 Østfold Nord**

Morten Børresen  
Stine Johannesen