

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 -Borgen	Fre. 22.11.19	18:00-19:30	Alfhallen	Individuell forsvarstrening 1

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i puljen J13 Romerike Nord:

Borgen, Eidsvoll IF, Eidsvold Turn, Hauer seter SK, Kløfta, Nannestad, Ull/Kisa

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Frida	Lima Borgos	Bakspiller	Borgen IL
Guro	Næstad-Wethal	Kantspiller, høyre	Borgen IL
Thea	Eriksen Stokkevåg	Målvakt	Borgen IL
Nora Johnsen	Myrum	Flerposisjonsspiller	Eidsvold IF
Andrea	Langhelle Isaksen	Flerposisjonsspiller	Eidsvold IF
Candice	Akwagoh	Flerposisjonsspiller	Eidsvold IF
Tuva	Hoel	Bakspiller	Eidsvold Turn
Norah	Labuschagne	Kantspiller, ventre	Eidsvold Turn
Mia	Sandholt	Målvakt	Eidsvold Turn
Ragne	Thommassen	Bakspiller	Eidsvold Turn
Anna Louise	Hoel	Flerposisjonsspiller (Ls,Bs,Kv)	Hauer seter SKN
Ida	Nabben Grønvoll	Flerposisjonsspiller (Kv,Ls)	Hauer seter SKN
Live	Sigvartsen Stensby	Kantspiller, venstre	Hauer seter SKN
Aurora	Lund	Flerposisjonsspiller, venstre	Kløfta IL
Agnes	Togbah Paulsrud	Flerposisjonsspiller, venstre	Kløfta IL
Milla	Hauge	Flerposisjonsspiller, venstre	Kløfta IL
Linnea Lindgren	Laumann	Bakspiller	Nannestad IL
Carense	Sandaunet	Bakspiller	Nannestad IL
Elvira Sofie H	Strømeng	Kantspiller	Nannestad IL
Helene	Habberstad	Målvakt	Nannestad IL
Hedda	Grøttheim	Bakspiller	Ullensaker Kisa
Thea	Resell Mevold	Flerposisjonsspiller (Bh, Kh)	Ullensaker Kisa
Milla	Haugerstuen Breen	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Ullensaker Kisa
Pernille Marie	Grønli	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Ullensaker Kisa
Maja	Dufseth	Målvakt	Ullensaker Kisa

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 sykdom, skade eller annet:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Amalie	Mathisen	Bakspiller	Eidsvold IF	13.11.2019 - rullering
Anneli	Hosøy	Flerposisjonsspiller	Eidsvold IF	13.11.2019 - rullering
Vibeke Nordgård	Odland	Linjesspiller	Eidsvold IF	13.11.2019 - rullering
Mina	Kåsa	Bakspiller, midt	Hauer seter SKN	19.11.2019
Ingvild	Eidskrem	Kantspiller	Eidsvold Turn	21.11.2019

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 Tone Tvetter per epost tonetveter@gmail.com tlf. 97 71 54 15 og kopi til regionskontoret ved nhf.ron@handball.mno . 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 08.11.2019

Endret 21.11.2019

Med vennlig hilsen

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

Trenere Jenter 13 Romerike Nord

Marlene Johnsen
Tone Tvetter