

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 Sør.

Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
Samling 3 -Bjørndal	11.11.19	18:00-19:30	Bjørnholthallen, bane A	Individuell forsvarstrening 1

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i puljen J13 Sør:

Bjørndal, Hauketo IF, Bygdø Monolitten, Bækkelaget, Kolbotn, Nordstrand, Oppsal

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Gloria	Mawa	Flerposisjonsspiller, venstre	Bjørndal IF
Sunniva	Viken Rosvold	Bakspiller, venstre	Bjørndal IF
Jonna	Jeon	Bakspiller	Bygdø Monolitten
Synne	Fretheim Thonstad	Flerposisjonsspiller	Bygdø Monolitten
Margrethe	Helland Haugseth	Flerposisjonsspiller	Bygdø Monolitten
Astrid	Skjel Pedersen	Målvakt	Bygdø Monolitten
Iva	Tomasevic	Kantspiller, venstre	Bækkelaget
Thea	Lancelot	Bakspiller, venstre	Bækkelaget
Anna	Messel Moland	Linjespiller	Bækkelaget
Ida	Østli	Bakspiller, midt	Bækkelaget
Silje	Brown	Målvakt	Bækkelaget
Mia Milen	Georgieva	Bakspiller	Hauketo IF
Marie Jahren	Olafsen	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Hauketo IF
Thea	Bah	Bakspiller	Hauketo IF
Mira	Thorstensen	Flerposisjonsspiller (Bh,Kh)	Kolbotn IL
Ingeborg	Reid	Flerposisjonsspiller (Bm, Ls)	Kolbotn IL
Mathilde	Arnesen	Flerposisjonsspiller (Kv, Bs)	Kolbotn IL
Helene	Sjøvold	Bakspiller	Kolbotn IL
Aurora	Steen	Bakspiller, venstre	Nordstrand IF
Mira	Pettersen Vold	Bakspiller, midt	Nordstrand IF
Mia	Hjertø Alagic	Kantspiller, venstre	Nordstrand IF
Kaja	Fokstuen	Kantspiller, venstre	Nordstrand IF
Valentina	Grøthe	Målvakt	Nordstrand IF
Mina	Berg Johannsen	Bakspiller, høyre	Oppsal håndball
Andrea	Lynne	Kantspiller, venstre	Oppsal håndball
Ahaoma	Okeke	Bakspiller	Oppsal håndball
Alva Srine	Aulie Josefsen	Linjespiller	Oppsal håndball
Mia Linnea	Marthinsen	Målvakt	Oppsal håndball

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
Lotte	Stenvik	Flerposisjonsspiller (Ls,Bs)	Bækkelaget	05.11.19
Aurora	Snekkermoen Nydahl	Bakspiller	Kolbotn IL	08.11.19

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 Espen Næss per epost espen.nass@outlook.com tlf. 48 28 46 94 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 28.10.2019
Endret 08.11.2019

Med vennlig hilsen

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

Trenere Jenter 13 Sør
Espen Næss
Monica Ellingjord