

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 Follo.

Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
Samling 4 - Oppegård	Man.16.12.19	19:30-21:00	Greverudhallen	Finter

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i puljen J13 Follo:

Drøbak/Frogn, Langhus, Nesodden, Nordby, Oppegård, Siggerud, Ski, Vestby

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Emilie	Strøm	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Drøbak-Frogn IL
Matilda	Godager	Flerposisjonsspiller (Bh,Kh)	Drøbak-Frogn IL
Lina	Cvitanovic	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Drøbak-Frogn IL
Maya	Lund	Målvakt	Drøbak-Frogn IL
Malin	Hovdelien Svensson	Bakspiller, midt	Langhus
Annika	Skjøld Henriksen	Kantspiller, høyre	Langhus
Elina	Lund-Zetterquist	Flerposisjonsspiller (Bh, Kh)	Langhus
Sara	Stokken Uppheim	Bakspiller	Nesodden
Alma	Hasselgård Jørgensen	Bakspiller	Nesodden
Ingvild	Marvik	Flerposisjonsspiller (Kv, Bm)	Nesodden
Fethye	Can	Bakspiller	Nordby IL
Ciel	Bordewick	Linjesspiller	Nordby IL
Emilie	Navarsete	Kantspiller, venstre	Oppegård
Sarah	Hengseng Eliassen	Bakspiller	Oppegård
Ane	Strand-Fredheim	Bakspiller	Oppegård
Hennie	Lysen Maurice	Bakspiller	Oppegård
Kristine	Bunæs Bang	Målvakt	Oppegård
Frida	Halvorsen	Bakspiller	Siggerud IL
Ylvi	Iversen	Kantspiller, venstre	Siggerud IL
Andrine	Oliversen	Målvakt	Siggerud IL
Rebekka	Dyrnes	Kantspiller	Siggerud IL
Emilie	Mitchley	Linjesspiller	Ski IL
Lisa	Granroth	Bakspiller	Ski IL
Emma	Jørgensen	Flerposisjonsspiller (Kv, Bv)	Ski IL
Thea	Porsholt	Bakspiller, midt	Vestby HK
Tea	Eldby Martinsen	Bakspiller, venstre	Vestby HK
Ragnhild	Hafver Jacobsen	Kantspiller, venstre	Vestby HK
Ella	Heflo	Målvakt	Vestby HK

Husk å ta med egen ball, **klubbdrakt** og drikkeflaske.

Viktig at du har en tapebit med navnet ditt synlig klistret på drakten din!

Endring på innkalling grunnet rullering, sykdom, skade eller annet

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Frida	Aslaksrud	Flerposisjonsspiller	Oppegård	02.12.2019-rullering
Jakoba	Ødegård	Kantspiller, venstre	Oppegård	02.12.2019-rullering
Jenny	de Bruccq	Bakspiller	Oppegård	02.12.2019-rullering
Frida	Aslaksrud	Flerposisjonsspiller	Oppegård	02.12.2019-rullering
Sarah	Grønvold	Bakspiller, midt	Ski IL	02.02.2019-rullering
Thyra	Sverdrup	Bakspiller	Nordby IL	15.12.2019
Rekekka	Bratberg	Bakspiller, venstre	Ski IL	16.12.2019

Arrangørklubb skal:

møte SPU trenerne i hallen samlingsdagen
være tilstede under hele økten
stille med vester og kjepler / flatmarkører
stille med medisinbag

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 Erik Hedlund per epost

erik.hedlund73@gmail.com

tlf. 99 38 39 36 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 02.12.2019

Endret 16.12.2019

Med vennlig hilsen

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

Trenere Jenter 13 Follo

Erik Hedlund
Mauro Carvajal