

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 Indre Østfold.

Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
Samling 4 -Askim	Man.16.12.19	19:00-20:30	Askimhallen	Finter

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i puljen J13 Indre Østfold:

Askim, Degernes, Driv, HK Trøgstad-97, Skiptvet, Spydeberg, Ørje,

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Signe	Christoffersen	Linjespiller	Askim
Janne	Brandbu Huseby	Flerposisjonsspiller	Askim
Pernille Louise	Tørhaug Olsen	Kantspiller høyre	Askim
Andrea	Ultvedt Gudim	Målvakt	Askim
Malin	Søtorp Solberg	Bakspiller, midt	Degernes IL
Anna	Krossby Lilletorp	Flerposisjonsspiller	Degernes IL
Emilie	Torp	Kantspiller, venstre	Degernes IL
Julie	Evju	Målvakt	Degernes IL
Stine	Brurberg Østerhagen	Bakspiller	Driv IL
Agnes-Emilie	Heier	Bakspiller	Driv IL
Selma Jahr	Sandem	Flerposisjonsspiller	Driv IL
Emilie	Lubbock-Myrseth	Flerposisjonsspiller	Driv IL
Amalie	Borge	Flerposisjonsspiller (Bm, Ls)	HK Trøgstad 97
Celine	Nilsen	Bakspiller, midt	HK Trøgstad 97
Stine	Paulshus	Flerposisjonsspiller (Kv, Bs)	HK Trøgstad 97
Leah	Ringstrøm	Målvakt	HK Trøgstad 97
Mina	Hauge	Linjespiller	Skiptvet
Tonje	Hoel	Bakspiller	Skiptvet
Ingeborg	Haugland	Bakspiller (bak/midt spiller)	Skiptvet
Tuva	Sandmark	Målvakt	Skiptvet
Frøya	Woldmo	Bakspiller	Skiptvet
Mathilde	Larsen	Bakspiller	Spydeberg
Julie	Nilsen	Bakspiller	Spydeberg
Lisa	Larsen	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls, Kv)	Spydeberg
Anny Karine	Rødseth	Kantspiller, venstre	Ørje IL
Martine	Bjerke	Kantspiller, venstre	Ørje IL

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

Endring på innkalling grunnet rulling, sykdom, skade eller annet:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Fredrikke	Strengen Rosendal	Kantspiller (Bv, Ks)	HK Trøgstad 97	03.12.2019-rulling
Helene	Slorafoss Pettersen	Bakspiller, høyre	HK Trøgstad 97	03.12.2019-rulling
Thea Amalie	Lysne	Kantspiller Venstre	Askim	03.12.2019
Elisabeth	Phan Nguyen	Målvakt	Askim	16.12.2019
Kaja	Ramdahl	Kantspiller, høyre	Driv IL	16.12.2019

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 rullingsliste blant disse. Ved rulling 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 Tor Ivar Berg per epost torivarberg@yahoo.no tlf. 94 80 80 64 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 03.12.2019

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 Indre Østfold

Tor Ivar Berg
Lasse Brevik