

## 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 Nedre Romerike.

### Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
Samling 4 -Bjørkelangen	Fre.13.12.19	17:30-19:00	Bjørkelangen sportshall	<a href="#">Finter</a>

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

### Følgende klubber er med i puljen J13 Nedre Romerike:

Bjørkelangen, Enebakk, Fet, Frogner, Høland, Lillestrøm HK, Rælingen Skedsmo,

### Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Ella	Olberg Skaret	Bakspiller, venstre	Bjørkelangen SF
Anna Johanne	Holth	Bakspiller, venstre	Bjørkelangen SF
Elin	Grønvold	Kantspiller, venstre	Enebakk IF
Thea	Engen	Bakspiller	Enebakk IF
Josefine	Holte Kjeldløkken	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Enebakk IF
Marion	Dahl	Bakspiller, midt	Fet IL
Amalie	Vig Langørgen	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Fet IL
Emili	Kjus Olsen	Kantspiller, venstre	Fet IL
Marielle	Flatval	Målvakt	Fet IL
Maja	Zakula	Bakspiller	Frogner IL
Anna	Sørensen	Kantspiller, venstre	Frogner IL
Aud Kristin	Fosshaug	Målvakt	Frogner IL
Lena Cecilie	Haavi Knutsen	Bakspiller	Høland IL
Thea Holtet	Heyerdahl	Bakspiller, høyre	Høland IL
Jonette	Alsen	Flerposisjonsspiller	Lillestrøm HK
Aurora	Benonisen Torud	Flerposisjonsspiller (Bm, Ls)	Lillestrøm HK
Mariell	Syvetsen	Bakspiller, venstre	Lillestrøm HK
Aurora	Lian	Bakspiller	Rælingen
Victoria	Guriby	Bakspiller	Rælingen
Kristina	Iversen	Bakspiller, venstre	Rælingen
Maylina	Hethey	Bakspiller	Skedsmo HK
Amelia	Bergstad	Flerposisjonsspiller	Skedsmo HK
Hannah	Hermansen Refsdal	Bakspiller	Skedsmo HK
Mia	Fuenzalida	Målvakt	Skedsmo HK

**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 medisnabag

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

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Nora	Lang Lillehol	Linjespiller	Høland IL	02.12.2019
Mia	Morseth Hansen	Bakspiller	Frogner IL	03.12.2019
Anna Karin	Van der Hagen	Flerposisjonsspiller (Ls, Bs)	Frogner IL	03.12.2019
Sara	Stensgård	Kantspiller, høyre	Frogner IL	03.12.2019
Hermine	Bergskaug Da Cruz	Bakspiller	Enebakk IF	04.12.2019
Anette	Wattum	Bakspiller	Enebakk IF	04.12.2019
Mina	Dahl-Olsson	Bakspiller	Enebakk IF	09.12.2019
Eva	Furuhovde Nævdal	Kantspiller, høyre	Lillestrøm HK	13.12.2019
Aylin	Braathen	Målvakt	Rælingen	13.12.2019

**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 ıla 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 Marlene Johnsen per epost

[mdesirej@hotmail.com](mailto:mdesirej@hotmail.com)

tlf. 97 87 85 20 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 28.11.2019**

**Endret 16.12.2019**

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 Nedre Romerike**

Marlene Johnsen  
Tone Tveter