

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 Øst.

Samlingene avholdes i:

| Samling nr./ arr.klubb | Dato | Klokken | Hall | Tema |
|------------------------|---------------------|-------------|----------|------------------------|
| Samling 4 -Ammerud | Søn.08.12.19 | 18:00-19:30 | Apaløkka | Finter |

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i puljen J13 Øst:

Ammerud, Ellingsrud, Fjellhammer, NIT-HAK, Lørenskog, Skjetten, Romsås

Innkalling av spillere til denne økten:

| Fornavn | Etternavn | Spillplass | Klubb |
|-----------|------------------------|-------------------------------|----------------|
| Francisca | Adjeiwaa | Bakspiller | Ammerud |
| Hedda | Arvola | Flerposisjonsspiller | Ammerud |
| Camilla | Bahr Gledisch | Flerposisjonsspiller (Kv, Bs) | Ammerud |
| Amalie | Skjøld Karlsen | Målvakt | Ellingsrud IL |
| Julie | Myrvang-Gonzalez | Bakspiller | Ellingsrud IL |
| Ella | Saltvedt | Flerposisjonsspiller (Bs,Kv) | Fjellhammer IL |
| Emilie | Laurense Strandli | Bakspiller | Fjellhammer IL |
| Selma | Ødegård | Bakspiller | Fjellhammer IL |
| Thea | Blankevoort | Flerposisjonsspiller (Bs, Ls) | Fjellhammer IL |
| Mia | Farinetti Løw | Bakspiller | Lørenskog |
| Tuva | Flatås | Bakspiller | Lørenskog |
| Vilde | Lucie S Koksvik | Flerposisjonsspiller (Bs, Ls) | Lørenskog |
| Elise | Sandberg | Bakspiller | Lørenskog |
| Lisa | Risberg | Kantspiller, venstre | Nit-Hak |
| Lotta | Kholer Olsen | Målvakt | Nit-Hak |
| Sara | Apisara Grafsrønningen | Kantspiller, venstre | Nit-Hak |
| Teenida | Phonrat | Bakspiller | Nit-Hak |
| Celina | Flølø | Bakspiller | Romsås IL |
| Dzejlana | Modric | Flerposisjonsspiller (Ls, Bs) | Romsås IL |
| Emma | Skrbic Kristiansen | Bakspiller, høyre | Romsås IL |
| Marte | Tyrhaug Hansen | Målvakt | Romsås IL |
| Ebba | Paulsboe | Målvakt | Skjetten SSK |
| Emilie | Sebergesen | Bakspiller | Skjetten SSK |
| Maria | Grac Dahl Goncalves | Bakspiller | Skjetten SSK |

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 rullering, sykdom, skadet eller annet:

| Fornavn | Etternavn | Spillplass | Klubb | Forfall meldt |
|----------|-------------------|-------------------------------|---------------|----------------------|
| Angelica | Werner Barheim | Bakspiller | Romsås IL | 25.11.2019-rullering |
| Beyza | Karaca | Bakspiller | Ellingsrud IL | 06.12.19 |
| Mathea | Monge Borkenhagen | Bakspiller, venstre | Ellingsrud IL | 06.12.19 |
| Melat | Berhe | Linjespiller | Ellingsrud IL | 08.12.19 |
| Enea | Refsdal Andersen | Linjespiller | Ellingsrud IL | 08.12.19 |
| Kaja | Karlaug | Flerposisjonsspiller (Bs, Kv) | Ammerud | 08.12.19 |
| Julia | Tverraaen Moen | Bakspiller | Skjetten SSK | xx |
| Michala | Holm | Bakspiller | Lørenskog | xx |

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 Elisabeth Nygaard per epost Elisabeth_nygaard@hotmail.com tlf. 95 96 65 35 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](#)

Endret 25.11.2019

Endret 09.12.2019

Med vennlig hilsen

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

Trenere Jenter 13 Øst
Elisabeth Nygaard
Bjørn Kenneth Muggerud