

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 Østfold Nord.

Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
Samling 4 -Lervik	Tirs.17.12.19	18:00-19:30	Gaustadhallen	Finter

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart

Følgende klubber er med i puljen J13 Østfold Nord:

Gressvik, HK Rygge/Herulf, Lervik, Råde, Son, Torp, Tune, Tveter, Østsiden Fredrikstad

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Regine	Nekstad	Flerposisjonsspiller	Gressvik
Andrea	Schøill Wehus	Flerposisjonsspiller	Gressvik
Hermine	Helminsen	Bakspiller	Gressvik
Karen	Lindkjenn	Bakspiller, venstre	HK Rygge/Herulf
Michelle	Urstad	Bakspiller	HK Rygge/Herulf
Marlen	Enghaug	Høyre kant	HK Rygge/Herulf
Kari	Grøndahl Engseth	Bakspiller	Lervik
Leah Maria	Johansen	Flerposisjonsspiller	Lervik
Stine	Lybekk-Johansen	Bakspiller	Råde IL
Celina	Berg Ingebretsen	målvakt	Råde IL
Ella	Schjølberg Aasheim	Bakspiller, midt	Råde IL
Hannha	Schau-Dobinson	Kantspiller, venstre	Råde IL
Sara	Tegneby-Bredesen	Bakspiller	Son HK
Emilie	Foss Gottenborg	Bakspiller	Son HK
Stella	Korsmo	Linjespiller	Son HK
Vilma	Wiggen Hekkelstrand	Målvakt	Son HK
Sanna	Jauert	Flerposisjonsspiller (Ls, Bs)	Torp IF
Sunniva	Selvik Thomas	Flerposisjonsspiller (Kv, Bs)	Torp IF
Amalie	Bostrøm	Bakspiller	Torp IF
Astrid	Thoresen	Målvakt	Torp IF
Ea	Kure	Kantspiller, venstre	Tveter HK
Nora	Gunnarstorp	Flerposisjonsspiller (Ls, Bm)	Tveter HK
Mia	Halvorsen	Målvakt	Tveter HK
Mina	Mathisen	Bakspiller, venstre	Tveter HK
Sofija	Dimic	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Tune IL
Hedda Emilie	Helminsen	Kantspiller, venstre	Østsiden Fredrikstad
Leonita	Sejdaj	Linjespiller	Østsiden Fredrikstad

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 kjegler / flatmarkører
stille med medisinbag



Forfall grunnet rulling, sykdom, skade eller annet:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Julie	Bødker-Lund	Bakspiller	Råde IL	10.12.19
Ariana	Kastrati	Kantspiller, venstre	Torp IF	16.12.19

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 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 Morten Børresen per epost mobo@fredrikstad.kommune.no tlf. 40 87 11 91 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 04.12.2019

Endret 17.12.2019

Med vennlig hilsen

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

Trenere Jenter 13 Østfold Nord

Morten Børresen
Stine Johannesen