

## 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 5 - Vestby	Man.13.01.20	19:00-20:30	Vestbyhallen	<a href="#">Individuell forsvarstrening 2</a>

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
Ella	Vegsgaard	Flerposisjonsspiller (Bs, Ks)	Drøbak-Frogn IL
Mante	Montvilaite	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Drøbak-Frogn IL
Ingeborg	Haugan	Flerposisjonsspiller (Ls, Bs)	Drøbak-Frogn IL
Veronika	Sandbæk	Målvakt	Drøbak-Frogn IL
Ida	Indrelid Tveit	Bakspiller, høyre	Langhus
Elina	Lund-Zetterquist	Flerposisjonsspiller (Bh, Kh)	Langhus
Annika	Skjøld Henriksen	Kantspiller, høyre	Langhus
Alma	Hasselgård Jørgensen	Bakspiller	Nesodden
Ingvild	Marvik	Flerposisjonsspiller (Kv, Bm)	Nesodden
Kaja	Mørch Tolfsby	Linjespiller	Nesodden
Thyra	Sverdrup	Bakspiller	Nordby IL
Fethyie	Can	Bakspiller	Nordby IL
Ciel	Bordewick	Linjespiller	Nordby IL
Frida	Aslaksrud	Flerposisjonsspiller	Oppegård
Sofie	Aker-Jacobsen	Bakspiller	Oppegård
Kristine	Krøning	Back/kant	Oppegård
Jakoba	Ødegård	Kantspiller, venstre	Oppegård
Frida	Halvorsen	Bakspiller	Siggerud IL
Sara	Medbøe	Bakspiller, midt	Siggerud IL
Ylvi	Iversen	Kantspiller, venstre	Siggerud IL
Emilie	Wenger	Målvakt	Siggerud IL
Hanna	Semb	Bakspiller	Ski IL
Hanna Margrethe	Kreutx	Linjespiller	Ski IL
Hedda	Nygaard-Johansen	Linjespiller	Ski IL
Thea	Porsholt	Bakspiller, midt	Vestby HK
Sofie	Nordbø	Kantspiller, venstre	Vestby HK
Diona	Dresh	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Vestby HK
Ragnhild	Hafver Jacobsen	Kantspiller, venstre	Vestby HK
Karoline	Hammond-Moe	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!

**Forfall grunnet rullering, skade, forfall eller annet:**

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Emilie	Strøm	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Drøbak-Frogn IL	<b>31.12.2019</b>
Lina	Cvitanovic	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Drøbak-Frogn IL	<b>31.12.2019</b>
Matilda	Godager	Flerposisjonsspiller, høyre (Bh, Kh)	Drøbak-Frogn IL	<b>31.12.2019</b>
Ane	Strand-Fredheim	Bakspiller	Oppegård	<b>02.01.2019</b>
Sarah	Hengseng Eliassen	Bakspiller	Oppegård	<b>02.01.2019</b>
Hennie	Lysen Maurice	Bakspiller	Oppegård	<b>02.01.2019</b>
Emilie	Navarsete	Kantspiller, venstre	Oppegård	<b>02.01.2019</b>
Tea	Eldby Martinsen	Bakspiller, venstre	Vestby HK	<b>03.01.2019</b>
Sara	Stokken Oppheim	Bakspiller	Nesodden	<b>12.01.2020</b>
Emilia Bjørk	Hauksdottir	Målvakt	Langhus	<b>13.01.2020</b>
Eir	Solli	Flerposisjonsspiller (KS/BS)	Drøbak-Frogn IL	<b>13.01.2020</b>
Jenny	de Brucq	Bakspiller	Oppegård	<b>13.01.2020</b>

**Arrangørklubb skal:**

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

**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](mailto:erik.hedlund73@gmail.com)

tlf. 99 38 39 36 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 30.12.2019**

**Endret 15.01.2020**

Med vennlig hilsen  
NHF Region Øst  
Trine Sneeggen Fors



Norges  
Håndballforbund  
Region Øst

Spill og trening

Tlf. 91372361

[Trine.SneeggenFors@handball.no](mailto:Trine.SneeggenFors@handball.no)

**Trenere Jenter 13 Follo**

Erik Hedlund

Mauro Carvajal