

## 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 5 -Rælingen	Fre.17.01.20	Kl.19:00-20:30	Sandbekkhallen	<a href="#">Individuell forsvarstrening 2</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
Sophie Elise	Dahl	Flerposisjonsspiller (Ls, Bm)	Enebakk IF
Nila	Tveraaen	Flerposisjonsspiller (Ls,Ks)	Enebakk IF
Celine	Gundersen-Røkeness	Linjespiller	Enebakk IF
Helena	Utgårdsløkken	Bakspiller	Fet IL
Pernille	Vollebæk	Flerposisjonsspiller (Bm Ls)	Fet IL
Maria	Lunde-Østrem	Flerposisjonsspiller (Bv, Ls)	Fet IL
Arwen	Hverven	Målvakt	Fet IL
Jenny	Jensen	Bakspiller	Frogner IL
Anna	Sørensen	Kantspiller, venstre	Frogner IL
Kine Melissa	Johansen	Linjespiller	Frogner IL
Aud Kristin	Fosshaug	Målvakt	Frogner IL
Lena Cecilie Haavi	Knutsen	Bakspiller	Høland IL
Thea Holtet	Heyerdahl	Bakspiller, høyre	Høland IL
Mariell	Syvetsen	Bakspiller, venstre	Lillestrøm HK
Aurora	Benonisen Torud	Flerposisjonsspiller (BM, Ls)	Lillestrøm HK
Marie	Andersen Ristebråten	Flerposisjonsspiller (Bm, Kv)	Lillestrøm HK
Eva	Furuhovde Nævdal	Kantspiller, høyre	Lillestrøm HK
Maja	Kärnä	Målvakt	Lillestrøm HK
Aurora	Lian	Bakspiller	Rælingen
Victoria	Guriby	Bakspiller	Rælingen
Anne-Sofie	Mills-Andersen	Flerposisjonsspiller (Bs, Ks)	Rælingen
Amanda	Schei Ellingsen	Flerposisjonsspiller	Skedsmo HK
Houng	Le	Flerposisjonsspiller (Ls, Bs)	Skedsmo HK
Victoria	Langstrand	Flerposisjonsspiller (Ls, Bs)	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 medisinbag



**Endringer grunnet rullering, sykdom, skade eller annet:**

Etternavn	Spillplass	Klubb	Etternavn	Forfall meldt
Maylina	Hethey	Bakspiller	Skedsmo HK	<b>03.01.20</b>
Hannah	Hermansen Refsdal	Bakspiller	Skedsmo HK	<b>03.01.20</b>
Amelia	Bergstad	Flerposisjonsspiller	Skedsmo HK	<b>03.01.20</b>
Anna Johanne	Holth	Bakspiller, venstre	Bjørkelangen SF	<b>14.01.20</b>
Kristina	Iversen	Bakspiller, venstre	Rælingen	<b>17.01.20</b>
Linnea	Rønhovd	Målvakt	Fet IL	<b>17.01.20</b>
Alva	Raadim-Tuveng	Målvakt	Rælingen	<b>17.01.20</b>

**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 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 03.01.2020**

**Endret 20.01.2020**

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