

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 Oslo.

Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
Samling 5 -Njård	Fre.17.01.20	Kl.17:30-19:00	Voksenhallen	Individuell forvarstrening 2

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i puljen J13 Oslo:

Høybråten/Stover, Kjelsås, Korsvoll, Njård, Sinsen-Refstad, Ullern, Vålerenga, Årvoll

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Amalie	Mortensen Torbal	Flerposisjonsspiller	Høybråten og Stovner
Thea	Atneosen-Åsegg	Flerposisjonsspiller (Bs, Ks)	Høybråten og Stovner
Karoline Slørdahl	Conradi	Bakspiller	Kjelsås IL
Andrine With	Dahle	Bakspiller	Kjelsås IL
Ingrid Kløvfjell	Røyert	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Kjelsås IL
Alva Uglum	Bjune	Flerposisjonsspiller Ks, Bs)	Kjelsås IL
Cecilie	Rød	Målvakt	Kjelsås IL
Helga	Nergården Jortveit	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Korsvoll Håndball
Andrea	Hjukse Håland	Kantspiller, høyre	Korsvoll Håndball
Frida	Gaupset	Kantspiller, venstre	Korsvoll Håndball
Kristina	S. Andersen	Målvakt	Njård
Andrea	Ruud Valen	Flerposisjonsspiller	Njård
Elisabeth	S. Rønningen	Flerposisjonsspiller (Ls, Bs)	Njård
Maria	Hestetun	Flerposisjonsspiller	Njård
Madelen	Smevik Tørum	Flerposisjonsspiller (Ls, Bs)	Njård
Erika	Gallavara-Eliassen	Flerposisjonsspiller (Ks, Ls)	Sinsen-Refstad
Sophie Tjelflåt	Andersen	Bakspiller, høyre	Sinsen-Refstad
Martine	Brekke	Flerposisjonsspiller (Bh, Kh)	Ullern Håndball
Ella	Leyland	Flerposisjonsspiller (Bh, Kh)	Ullern Håndball
Ingerid	Tande-Elton	Kantspiller, venstre	Ullern Håndball
Hennie	Nygård Hellebust	Målvakt	Ullern Håndball
Sabine	Tveita	Bakspiller	Vålerenga
Sofia	Fefelova	Bakspiller	Vålerenga
Victoria	Costa-Lie	Bakspiller	Vålerenga
Anastasia	Gordimova	Målvakt	Vålerenga
Jenny Elisabeth Sagedal	Kalager	Flerposisjonsspiller (Ks, Bs)	Årvoll

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/forfall grunnet rullering, skade, sykdom eller annet:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Maria	Herud	Bakspiller	Korsvoll Håndball	06.01.2020
Akseliane	Bull-Njaa	Kantspiller	Vålerenga	12.01.2020
Katarina	Malkjærn	Bakspiller	Høybråten og Stovner	16.01.2020

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 Mauro Carvajal per epost mauro.carvajal@multinett.no tlf. 91 37 32 38 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 03.01.2020

Endret 17.01.2020

Med vennlig hilsen

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

Trenere Jenter 13 Oslo

~~Mauro Carvajal~~

Roger Larsgård