

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 5 -Ellingsrud	Ons.15.01.20	Kl.18:00-19:30	Ellingsrudhallen	Individuell forsvarstrening 2

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
Camilla	Bahr Gledisch	Flerposisjonsspiller (Ks, Bs)	Ammerud
Christina	Wangen	Flerposisjonsspiller (Kv, Bs)	Ammerud
Saga	Hagen	Flerposisjonsspiller (Ls, Bs)	Ammerud
Anette	Gjulem	Målvakt	Ammerud
Beyza	Karaca	Bakspiller	Ellingsrud IL
Mathea	Monge Borkenhagen	Bakspiller, venstre	Ellingsrud IL
Melat	Berhe	Linjespiller	Ellingsrud IL
Enea	Refsdal Andersen	Linjespiller	Ellingsrud IL
Maria	Sigolsen	Målvakt	Ellingsrud IL
Selma	Ødegård	Bakspiller	Fjellhammer IL
Silje	Gran	Bakspiller	Fjellhammer IL
Ylva Smedstad	Ludvigsen	Flerposisjonsspiller (Bs/Ls)	Fjellhammer IL
Bertine	Mjøster	Flerposisjonsspiller (Ls, Bs)	Fjellhammer IL
Michala	Holm	Bakspiller	Lørenskog
Tuva	Flatås	Bakspiller	Lørenskog
Tina	Butveit Ottem	Linjespiller	Lørenskog
Julie	Aurora Borge	Linjespiller	Lørenskog
Teenida	Phonrat	Bakspiller	Nit-Hak
Lisa	Risberg	Kantspiller, venstre	Nit-Hak
Sara	Apisara Grafsrønningen	Kantspiller, venstre	Nit-Hak
Lotta	Kholer Olsen	Målvakt	Nit-Hak
Kine	Thune	Bakspiller	Romsås IL
Celina	Flølø	Bakspiller	Romsås IL
Emma	Skrbic Kristiansen	Bakspiller, høyre	Romsås IL
Linnea	Sjørbotten Jordet	Bakspiller	Skjetten SSK
Sanne	Ausland Refsum	Flerposisjonsspiller (Ls, Kv)	Skjetten SSK
Siri	Hildingsson-Slåen	Flerposisjonsspiller (Ls, Kv)	Skjetten SSK
Rebecka Andrine	Hodt	Målvakt	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 medisinbag

Forfall grunnet rullering, skade, sykdom eller annet:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Selma	Vannebo Ahmed	Målvakt	Skjetten SSK	08.01.2020

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 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](#)

Strømmen 02.01.2020

Endret 09.01.2020

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 Mugerud