

## 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.

### Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
Samling 5 -Tistedal	Ons.15.01.2020	Kl.18:30-20:00	Tistedalshallen	<a href="#">Individuell forsvarstrening 2</a>

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

### Følgende klubber er med i puljen J13 Østfold:

Halden, Kråkerøy, Lisleby, Rolvsøy, Sarpsborg, Skogstrand, Tindlund, Tistedal

### Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Donjeta	Qeli	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Halden Håndballforening
Nora	Tollefsen	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Halden Håndballforening
Sunniva	Øgrim	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls, Ks)	Halden Håndballforening
Janne-Elisabeth	Skaar	Målvakt	Halden Håndballforening
Vida	Kristiansen	Bakspiller	Kråkerøy IL
Julie	Selberg	Bakspiller	Kråkerøy IL
Julie	Løken	Linjespiller	Kråkerøy IL
Julie	Nordevall	Målvakt	Kråkerøy IL
Amanda R	Jonassen	Bakspiller	Lisleby
Lyra	Kruse	Kantspiller, venstre	Lisleby
Juliane	Westreng	Bakspiller, høyre	Rolvsøy
Marie	Mass Andersen	Bakspiller, midt	Rolvsøy
Janne	Haugen Johansen	Kantspiller, venstre	Rolvsøy
Therese	Hansen	Linjespiller	Rolvsøy
Malin	Opstad-Sand	Målvakt	Rolvsøy
Madelen	Ringsrød	Kantspiller, venstre	Sarpsborg IL
Ane	Vikhals	Bakspiller, midt	Sarpsborg IL
Una	Hauge	Linjespiller	Sarpsborg IL
Linea	Ruud-Tobiassen	Linjespiller	Skogstrand
Sofie	Kylstad	Flerposisjonsspiller	Skogstrand
Mariell	Stene	Flerposisjonsspiller	Skogstrand
Aurora	Hansen Taha	Bakspiller	Tindlund IF
Amanda	Frøid	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Tindlund IF
Malin	Bjontegård Veidahl	Målvakt	Tindlund IF
Helena	Nordby	Bakspiller	Tistedal IF
Madeleine	Olaussen	Bakspiller	Tistedal IF

**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

**Forfall grunnet rulling, skade, sykdom eller annet**

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Mathilde	Haugen	Målvakt	Tindlund IF	05.01.2020
Sara-Maxima Hall	Vøybu	Målvakt	Halden Håndballforening	08.01.2020
Maria	Welch	Bakspiller	Lisleby	11.01.2020
Anniken	Monsen	Bakspiller, midt	Sarpsborg IL	15.01.2020
Marte	Fjeld	Bakspiller, midt	Skogstrand	15.01.2020

**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 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 Gry Hübenthal per epost [gry.hubenthal@gmail.com](mailto:gry.hubenthal@gmail.com) tlf. 95 23 18 91 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 02.01.2020**

**Endret 16.01.2020**

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 Østfold**

Gry Hübenthal  
Morten Børresen