

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 -Ull-Kisa	Ons.22.01.20	Kl.18:00-19:30	Jessheim is og flerbrukshall	Individuell forsvarstrening 2

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i puljen J13 Romerike Nord:

Borgen, Eidsvoll IF, Eidsvold Turn, Hauer seter SK, Kløfta, Nannestad, Ull/Kisa

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Embla	Hansen	Bakspiller	Borgen IL
Thea	Eriksen Stokkevåg	Målvakt	Borgen IL
Nora Johnsen	Myrum	Flerposisjonsspiller	Eidsvold IF
Andrea	Langhelle Isaksen	Flerposisjonsspiller	Eidsvold IF
Candice	Akwagoh	Flerposisjonsspiller	Eidsvold IF
Ingrid	Dahl	Bakspiller	Eidsvold Turn
Lilly	Bergsvenkerud	Bakspiller, venstre	Eidsvold Turn
Hedda	Snekkerhaugen	Linjespiller	Eidsvold Turn
Amina	Abubakarova	Målvakt	Eidsvold Turn
Live	Sigvartsen Stensby	Kantspiller, venstre	Hauer seter SKN
Mina	Kåsa	Bakspiller, midt	Hauer seter SKN
Malene	Rundberg	Bakspiller, høyre	Hauer seter SKN
Stine Marie	Grøndalen	Målvakt	Hauer seter SKN
Aurora	Lund	Flerposisjonsspiller, venstre	Kløfta IL
Agnes	Togbah Paulsrud	Flerposisjonsspiller, venstre	Kløfta IL
Milla	Hauge	Flerposisjonsspiller, venstre	Kløfta IL
Linnea Lindgren	Laumann	Bakspiller	Nannestad IL
Carense	Sandaunet	Bakspiller	Nannestad IL
Salma Hazem	Abdalla	Målvakt	Nannestad IL
Hanna	Solberg	Kantspiller, venstre	Ullensaker Kisa
Maria	Beck	Bakspiller	Ullensaker Kisa
Thea	Stakvik	Flerposisjonsspiller (Bs,Ls)	Ullensaker Kisa
Juliane	;athisen	Bakspiller	Ullensaker Kisa

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, sykdom, skade eller annet:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Celine	Kjelby	Målvakt	Ullensaker Kisa	10.01.20
Amanda	Løkke Kok	Flerposisjonsspiller (Ls, Kv)	Ullensaker Kisa	10.01.20
Jessica	Løkke Kok	Bakspiller	Ullensaker Kisa	10.01.20
Hermine	Fredriksen Rasch	Bakspiller	Ullensaker Kisa	10.01.20
Hedda	Grøttheim	Bakspiller	Ullensaker Kisa	10.01.20
Frida	Lima Borgos	Bakspiller	Borgen IL	13.01.20
Ida	Nabben Grønvoll	Flerposisjonsspiller (Kv, Ls)	Hauerset SKN	20.01.20
Anna Louise	Hoel	Flerposisjonsspiller (Ls, Bs, Ks)	Hauerset SKN	20.01.20
Nea	Bjørknes	Målvakt	Ullensaker Kisa	20.01.20
Nora	Wenger	Bakspiller	Eidsvold Turn	20.01.20
Lidya	Daniel	Bakspiller	Nannestad IL	21.01.20

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 Tone Tvester per epost tonetvester@gmail.com tlf. 97 71 54 15 og kopi til regionskontoret ved nhf.ron@handball.mno . 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 07.01.2020

Endret 22.01.2020

Med vennlig hilsen

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

Vikar 22.01.20:

Trenere Jenter 13 Romerike Nord

Marlene Johnsen

Tone Tvester

Kåre Olsen