

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 Sør.

Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
Samling 5 -Hauketo	Fre. 10.01.20	Kl. 18:30-20:00	Prinsdalshallen	Individuell forsvarstrening 2

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i puljen J13 Sør:

Bjørndal, Hauketo IF, Bygdø Monolitten, Bækkelaget, Kolbotn, Nordstrand, Oppsal

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Gloria	Mawa	Flerposisjonsspiller, venstre	Bjørndal IF
Sunniva	Viken Rosvold	Bakspiller, venstre	Bjørndal IF
Hannah Elisabeth	Waage-Abrahamsen	Flerposisjonsspiller	Bygdø Monolitten
Margrethe	Helland Haugseth	Flerposisjonsspiller	Bygdø Monolitten
Malin	Michelsen	Kantspiller, venstre	Bygdø Monolitten
Jonna	Jeon	Bakspiller	Bygdø Monolitten
Maria	Brun Torsteinsen	Bakspiller	Bækkelaget
Thea	Lancelot	Bakspiller, venstre	Bækkelaget
Iva	Tomasevic	Kantspiller, venstre	Bækkelaget
Anna	Messel Moland	Linjespiller	Bækkelaget
Silje	Brown	Målvakt	Bækkelaget
Mia	Milen Georgieva	Målvakt	Hauketo IF
Thea	Bah	Bakspiller	Hauketo IF
Marie	Jahren Olafsen	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Hauketo IF
Dounia	Chikh	Bakspiller	Kolbotn IL
Martine	Johnsen	Linjespiller	Kolbotn IL
Ingeborg	Reid	Flerposisjonsspiller (Bm, Ls)	Kolbotn IL
Julie	Hammer	Flerposisjonsspiller (Kv, Ls)	Kolbotn IL
Tara	Mikail	Kantspiller, venstre	Nordstrand IF
Charlotte	Elisenberg	Linjespiller	Nordstrand IF
Johanna	Febakke	Linjespiller	Nordstrand IF
Josefine	Lorentzen	Linjespiller	Nordstrand IF
Maja	Brannstorp	Målvakt	Nordstrand IF
Ida	Hylbak	Bakspiller	Oppsal håndball
Malin	Starnd Martinsen	Bakspiller	Oppsal håndball
Hannah Simonette	Morsund Tangen	Flerposisjonsspiller (Kv, Bs)	Oppsal håndball
Emilie Møller	Pedersen	Kantspiller, høyre	Oppsal håndball
Mia Linnea	Marthinsen	Målvakt	Oppsal håndball

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:

Etternavn	Spillplass	Klubb	Etternavn	Forfall mottatt:
Silje	Leikfoss Solbakken	Bakspiller	Oppsal håndball	30.12.19-rullering
Emilie	Volla	Bakspiller	Oppsal håndball	30.12.19-rullering
Ahaoma	Okeke	Bakspiller	Oppsal håndball	30.12.19-rullering
Hannah	Stabell Håheim	Flerposisjonsspiller	Bygdø Monolitten	10.01.20
Ida	Østli	Bakspiller, midt	Bækkelaget	11.01.20

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 Espen Næss per epost espen.nass@outlook.com tlf. 48 28 46 94 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 30.12.2019

Endret 15.01.2020

Med vennlig hilsen

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

Trenere Jenter 13 Sør

Espen Næss
Monica Ellingjord