

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 Vest.

Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
Samling 5 -Asker	Fre.17.01.20	Kl.18:00-19:30	Leikvollhallen	Individuell forsvarstrening 2

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i puljen J13 Vest:

Asker, Holmen, Haslum, Jar, Jardar/Nesøya, Stabæk, Vestre Bærum LIL

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Martine	Nordgård	Bakspiller	Asker Håndball
Rebekka	Haugen	Bakspiller	Asker Håndball
Nora	Drevsjø	Kantspiller, venstre	Asker Håndball
Stine	Auglad Grasmo	Målvakt	Asker Håndball
Josephine	Ekvern	Bakspiller	Haslum IL
Guro	Skålevåg	Flerposisjonsspiller	Haslum IL
Ingrid Louise	Berens	Flerposisjonsspiller	Haslum IL
Maren	Lie	Målvakt	Haslum IL
Auroa	Vidhammer	Bakspiller	Holmen IF
Ida Ackora	Skorpen	Bakspiller	Jar Håndballklubb
Elin	Bore	Bakspiller, midt	Jar Håndballklubb
Pernille	Poulsen	Linjespiller	Jar Håndballklubb
Othilie	Egeland	Målvakt	Jar Håndballklubb
Lisa	Wiig	Kantspiller, høyre	Jardar/ Nesøya
Henriette	Poetzsch	Linjespiller	Jardar/ Nesøya
Sara	Brandshaug Hoem	Linjespiller	Jardar/ Nesøya
Vilde	Haugland	Linjespiller	Jardar/ Nesøya
Maja Austlid	Halvorsen	Bakspiller	Stabæk
Mille Helene	Skonnord Fodstad	Bakspiller, midt	Stabæk
Nathalie	Pignatel	Bakspiller, venstre	Stabæk
Helene	Lingjerde Ness	Flerposisjonsspiller	Vestre Bærum LIL
Emilie	Klausberger Nyborg	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Vestre Bærum LIL
Emma	Tholfsen Halvorsen	Flerposisjonsspiller (Ls, Kv)	Vestre Bærum LIL
Ine	Alexandersen Stavrum	Linjespiller	Vestre Bærum LIL
Vilde	Larsen Svartdal	Målvakt	Vestre Bærum LIL

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

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 Vibeke Grimsrud per epost vg.vips@hotmail.com tlf. 95 14 38 04 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

Med vennlig hilsen

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

Trenere Jenter 13 Vest
Vibeke Grimsrud