

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 Follo.

Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
Samling 6 - Nordby	Man.10.02.20	Kl.19:00-20:30	Solberg flerbrukshall	Spørreteknikk

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i puljen J13 Follo:

Drøbak/Frogn, Langhus, Nesodden, Nordby, Oppegård, Siggerud, Ski, Vestby

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Lina	Cvitanovic	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Drøbak-Frogn IL
Lioe	Shabtai	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Drøbak-Frogn IL
Ingeborg	Haugan	Flerposisjonsspiller (Ls, Bs)	Drøbak-Frogn IL
Marthea	Stenerud	Målvakt	Drøbak-Frogn IL
Malin	Hovdelien Svensson	Bakspiller, midt	Langhus
Mia	Enberg Andresen	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Langhus
Leah	Brandtenborg	Flerposisjonsspiller (Ls, Kv, Bs)	Langhus
Alma	Hasselgård Jørgensen	Bakspiller	Nesodden
Sara	Stokken Uppheim	Bakspiller	Nesodden
Kaja	Mørch Tølsby	Linjespiller	Nesodden
Thyra	Sverdrup	Bakspiller	Nordby IL
Fethyie	Can	Bakspiller	Nordby IL
Ciel	Bordewick	Linjespiller	Nordby IL
Kristine	Krøning	Flerposisjonsspiller (Bs, Ks)	Oppegård
Sofie	Aker-Jacobsen	Bakspiller	Oppegård
Frida	Aslaksrud	Flerposisjonsspiller	Oppegård
Jakoba	Ødegård	Kantspiller, venstre	Oppegård
Kristine	Bunæs Bang	Målvakt	Oppegård
Sara	Medbøe	Bakspiller, midt	Siggerud IL
Rebekka	Dyrnes	Kantspiller	Siggerud IL
Tiril	Ulverud	Linjespiller	Siggerud IL
Hanna Margrethe	Kreutx	Linjespiller	Ski IL
Hedda	Nygaard-Johansen	Linjespiller	Ski IL
Emilie	Mitchley	Linjespiller	Ski IL
Tea	Eldby Martinsen	Bakspiller, venstre	Vestby HK
Hanne Josefine	Stangebye Jarlebrand	Kantspiller, høyre	Vestby HK
Karoline	Hammond-Moe	Målvakt(linjespiller)	Vestby HK
Thea	Porsholt	Bakspiller, midt	Vestby HK

Husk å ta med egen ball, **klubbdrakt** og drikkeflaske.

Viktig at du har en tapebit med navnet ditt synlig klistret på drakten din!



Forfall grunnet rullering, sykdom, skade eller annet:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Diona	Dresh	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Vestby HK	27.01.20-rullering
Ella	Heflo	Målvakt	Vestby HK	27.01.20-rullering
Sofie	Nordbø	Kantspiller, venstre	Vestby HK	27.01.20-rullering
Maya	Lund	Målvakt	Drøbak-Frogn IL	10.02.20
Andrine	Oliversen	Målvakt	Siggerud IL	10.02.20

Arrangørklubb skal:

møte SPU trenerne i hallen samlingsdagen
være tilstede under hele økten
stille med vester og kjegler / 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 Erik Hedlund per epost

erik.hedlund73@gmail.com

tlf. 99 38 39 36 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 27.01.2020

Endret 10.02.2020

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Trine Sneeggen Fors

Spill og trening

Tlf. 91372361

Trine.SneeggenFors@handball.no

Trenere Jenter 13 Follo

~~Erik Hedlund~~

Mauro Carvajal

Monica Ellingjord

Vikar 10.02.20: