

## 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 Indre Østfold.

### Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
Samling 6 -Ørje	Tors.13.02.20	Kl.18:00-19:30	Markerhallen	<a href="#">Sperreteknikk</a>

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

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

Askim, Degernes, Driv, HK Trøgstad-97, Skiptvet, Spydeberg, Ørje,

### Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Thea Amalie	Lysne	Kantspiller Venstre	Askim
Lya	Saman	Flerposisjonsspiller	Askim
Elisabeth	Phan Nguyen	Målvakt	Askim
Aurora Eline	T.Enersen	Flerposisjonsspiller	Askim
Julie	Evju	Målvakt	Degernes IL
Anna	Krossby Lilleorp	Flerposisjonsspiller	Degernes IL
Emilie	Torp	Kantspiller, venstre	Degernes IL
Frida	Stubberud	Linjespiller	Degernes IL
Martine	Melbøe	Målvakt	Driv IL
Selma	Jahr Sandem	Flerposisjonsspiller	Driv IL
Maria	Buer Schou	Bakspiller	Driv IL
Thea	Skaug	Flerposisjonsspiller	Driv IL
Celine	Nilsen	Bakspiller, midt	HK Trøgstad 97
Stine	Paulshus	Flerposisjonsspiller (Kv, Bs)	HK Trøgstad 97
Helene	Slorafoss Pettersen	Bakspiller, høyre	HK Trøgstad 97
Tuva	Sandmark	Målvakt	Skiptvet
Tonje	Botten Hoel	Bakspiller	Skiptvet
Frøya	Woldmo	Bakspiller	Skiptvet
Mina	Hauge	Linjespiller	Skiptvet
Lisa	Larsen	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls, Ks)	Spydeberg
Julia	Braathen	Flerposisjonsspiller (Ls, Ks)	Spydeberg
Julie	Nilsen	Bakspiller	Spydeberg
Ane	Sydengen	Bakspiller, venstre	Ørje IL
Ine	Stillesby	Bakspiller	Ørje IL

**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:**

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Mathilde	Larsen	Bakspiller	Spydeberg	10.02.20
Michelle	Olsen Persson	Bakspiller, midt	Ørje IL	13.02.20

**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 ıla 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 Tor Ivar Berg per epost [torivarberg@yahoo.no](mailto:torivarberg@yahoo.no) tlf. 94 80 80 64 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 31.01.2020**  
**Endret 14.02.2020**

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 Indre Østfold**  
Tor Ivar Berg  
Lasse Brevik