

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 Nedre Romerike.

Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
Samling 6 -Frogner	Tir.11.02.20	Kl.19:30-21:00	Frognerhallen, bane 3	Sperreteknikk

Freemøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i puljen J13 Nedre Romerike:

Bjørkelangen, Enebakk, Fet, Frogner, Høland, Lillestrøm HK, Rælingen Skedsmo,

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Ella Olberg	Skaret	Bakspiller, venstre	Bjørkelangen SF
Anna Johanne	Holth	Bakspiller, venstre	Bjørkelangen SF
Sophie Elise	Dahl	Flerposisjonsspiller (Ls, Bm)	Enebakk IF
Nila	Tveraaen	Flerposisjonsspiller (Ls, Ks)	Enebakk IF
Celine	Gundersen-Røkeness	Linjespiller	Enebakk IF
Linnea	Lauritsen	Målvakt	Enebakk IF
Helena	Utgårdsløkken	Bakspiller	Fet IL
Pernille	Vollebæk	Flerposisjonsspiller (Bm, Ls)	Fet IL
Maria	Lunde-Østrem	Flerposisjonsspiller (Bv, Ls)	Fet IL
Maja	Zakula	Bakspiller	Frogner IL
Aud Kristin	Fosshaug	Målvakt	Frogner IL
Mia Morseth	Hansen	Bakspiller	Frogner IL
Anna Karin	Van der Hagen	Flerposisjonsspiller (Ls, Bs)	Frogner IL
Nora Lang	Lillehol	Linjespiller	Høland IL
Thea Holtet	Heyerdahl	Bakspiller, høyre	Høland IL
Marie	Andersen Ristebråten	Flerposisjonsspiller (Bm, Kv)	Lillestrøm HK
Eva	Furuhovde Nævdal	Kantspiller, høyre	Lillestrøm HK
Maria	Ask	Bakspiller, venstre	Lillestrøm HK
Aurora	Benonisen Torud	Flerposisjonsspiller (Bm,Ls)	Lillestrøm HK
Aurora	Lian	Bakspiller	Rælingen
Kristina	Iversen	Bakspiller, venstre	Rælingen
Victoria	Guriby	Bakspiller	Rælingen
Aylin	Braathen	Målvakt	Rælingen
Amanda	Schei Ellingsen	Flerposisjonsspiller	Skedsmo HK
Houng	Le	Flerposisjonsspiller (Ls, Bs)	Skedsmo HK
Victoria	Langstrand	Flerposisjonsspiller (Ls, Bs)	Skedsmo HK
Mia	Fuenzalida	Målvakt	Skedsmo HK

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 kjegler / flatmarkører
stille med medisinbag

Forfall:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Kine Melissa	Johansen	Linjespiller	Frogner IL	11.02.20

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 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 Marlene Johnsen per epost

mdesirej@hotmail.com

tlf. 97 87 85 20 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 30.01.2020

Endret 11.02.2020

Med vennlig hilsen

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

Trenere Jenter 13 Nedre Romerike
Marlene Johnsen
Tone Tveter