

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 Oslo.

Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
Samling 6 -Kjelsås	Fre. 07.02.2020	Kl.17:30-19:00	Apaløkka Idrettshall	Sperreteknikk

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i puljen J13 Oslo:

Høybråten/Stover, Kjelsås, Korsvoll, Njård, Sinsen-Refstad, Ullern, Vålerenga, Årvoll

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Aima	Afazaal	Målvakt	Høybråten og Stovner
Sofie	Rasch-Olsen	Linjespiller	Høybråten og Stovner
Live	Skjelbred Melbo	Bakspiller	Høybråten og Stovner
Karoline	Slørdahl Conradi	Bakspiller	Kjelsås IL
Andrine	With Dahle	Bakspiller	Kjelsås IL
Signe	Dahl-Solheim	Bakspiller	Kjelsås IL
Ingrid	Kløvfjell Røyert	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Kjelsås IL
Hedda R	Olsen	Målvakt	Kjelsås IL
Helga	Nergården Jortveit	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Korsvoll Håndball
Andrea	Hjukse Håland	Kantspiller, høyre	Korsvoll Håndball
Frida	Gaupset	Kantspiller, venstre	Korsvoll Håndball
Ella	Bruce Bustnes	Målvakt	Korsvoll Håndball
Andrea	Ruud Valen	Flerposisjon	Njård
Elisabeth	S. Rønningen	Flerposisjonsspiller (Ls, Bs)	Njård
Madelen	Smevik Tørum	Flerposisjonsspiller (Ls, Bs)	Njård
Maria	Herud	Bakspiller	Njård
Kristina	S. Andersen	Målvakt	Njård
Tijana	Nikolic	Flerposisjonsspiller	Sinsen-Refstad
Erika	Gallavara-Eliassen	Flerposisjonsspiller (Kv, Ls)	Sinsen-Refstad
Vilde	Eggen Berg	Flerposisjonsspiller	Ullern Håndball
Hedvig	Thrane-Steen Røkke	Linjespiller	Ullern Håndball
Thea	Jordbekken	Flerposisjonsspiller	Ullern Håndball
Sabine	Tveita	Bakspiller	Vålerenga
Sofia	Fefelova	Bakspiller	Vålerenga
Alva	Rasmussen Enebakk	Flerposisjonsspiller (Bs, Ks)	Vålerenga
Jenny Elisabeth	Sagedal Kalager	Flerposisjonsspiller (Ks, Bs)	Årvoll

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 medisnabag

Forfall grunnet rullering, skade, sykdom eller annet:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Martine	Brekke	Flerposisjonsspiller (Bh, Kh)	Ullern Håndball	24.01.20- rullering
Ella	Leyland	Flerposisjonsspiller (Bh, Kh)	Ullern Håndball	24.01.20- rullering
Ingerid	Tande-Elton	Kantspiller, venstre	Ullern Håndball	24.01.20- rullering
Mina	Benestad Dugum	Linjespiller (Målvakt)	Njård	26.01.20
Kira	Breen	Målvakt	Høybråten og Stovner	27.01.20
Thea	Atneosen-Åsegg	Flerposisjonsspiller (Bs, Ks)	Høybråten og Stovner	27.01.20
Emilia Caroline	Willow	Bakspiller	Vålerenga	29.01.20
Helena	Jacobsen	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Ullern Håndball	03.02.20
Lykke	Elden	Målvakt	Njård	07.02.20

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 Mauro Carvajal per epost mauro.carvajal@multinett.no tlf. 91 37 32 38 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 24.01.2020
Endret 07.02.2020

Med vennlig hilsen

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

Trenere Jenter 13 Oslo

Mauro Carvajal
Roger Larsgård
Monica Ellingjord

Vikar 07.02.20: