

## 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 Øst.

### Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
Samling 6- Romsås	Tors.06.02.20	Kl.17:30-19:00	Romsåshallen	<a href="#">Spørreteknikk</a>

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

### Følgende klubber er med i puljen J13 Øst:

Ammerud, Ellingsrud, Fjellhammer, NIT-HAK, Lørenskog, Skjetten, Romsås

### Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Christina	Wangen	Flerposisjonsspiller (Kv, Bs)	Ammerud
Camilla	Bahr Gledisch	Flerposisjonsspiller (Kv, Bs)	Ammerud
Saga	Hagen	Flerposisjonsspiller (Ls, Bs)	Ammerud
Josefine	Haugen	Målvakt	Ammerud
Beyza	Karaca	Bakspiller	Ellingsrud IL
Mathea	Monge Borkenhagen	Bakspiller, venstre	Ellingsrud IL
Julie	Myrvang-Gonzalez	Bakspiller	Ellingsrud IL
Selma	Ødegård	Bakspiller	Fjellhammer IL
Ella	Saltvedt	Flerposisjonsspiller (Bs, Ks)	Fjellhammer IL
Bertine	Mjøster	Flerposisjonsspiller (Ls, Bs)	Fjellhammer IL
Anna Marlen	Bjørnå	Linjespiller	Fjellhammer IL
Tina	Butveit Ottem	Linjespiller	Lørenskog
Julie	Aurora Borge	Linjespiller	Lørenskog
Emma	Amundsen	Flerposisjonsspiller (Ks, LS)	Lørenskog
Isabel	Gjerald Ulleland	Kantspiller, venstre	Lørenskog
Julie	Kanutte Oppegaard Risøe	Målvakt	Lørenskog
Lisa	Risberg	Kantspiller, venstre	Nit-Hak
Julie	Dahle	Flerposisjonsspiller	Nit-Hak
Julie	Rønning Johnsen	Bakspiller	Nit-Hak
Kine	Thune	Bakspiller	Romsås IL
Celina	Flølø	Bakspiller	Romsås IL
Emma	Skrbic Kristiansen	Bakspiller, høyre	Romsås IL
Marte	Tyrhaug Hansen	Målvakt	Romsås IL
Sanne	Ausland Refsum	Flerposisjonsspiller (Ls, Kv)	Skjetten SSK
Siri	Hildingsson-Slåen	Flerposisjonsspiller (Ls, Kv)	Skjetten SSK
Tuva	Normann Wergeland	Flerposisjonsspiller (Kv, Ls)	Skjetten SSK
Ebba	Paulsboe	Målvakt	Skjetten SSK

**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 medisnabag

**Forfall grunnet rullering, skade, sykdom eller annet:**

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Martine	Ringsbu	Flerposisjonsspiller (Ls, Kv)	Skjetten SSK	27.01.20
Melat	Berhe	Linjespiller	Ellingsrud IL	05.02.20
Silje	Gran	Bakspiller	Fjellhammer IL	05.02.20
Ylva Smedstad	Ludvigsen	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Fjellhammer IL	05.02.20
Thea	Blankevoort	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Fjellhammer IL	05.02.20
Norah	Ulverud	Flerposisjonsspiller	Nit-Hak	05.02.20
Vilde	Lucie S Koksvik	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Lørenskog	06.02.20

**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 Elisabeth Nygaard per epost [Elisabeth\\_nygaard@hotmail.com](mailto:Elisabeth_nygaard@hotmail.com) tlf. 95 96 65 35 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 24.01.2020**  
**Endret 06.02.2020**

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 Øst**  
Elisabeth Nygaard  
Bjørn Kenneth Mugerud