

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 Sør.

Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
Samling 6 -Kolbotn	Fre.14.02.20	Kl.18:30-20:00	Prinsdalshallen	Sperreteknikk

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i puljen J13 Sør:

Bjørndal, Hauketo IF, Bygdø Monolitten, Bækkelaget, Kolbotn, Nordstrand, Oppsal

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Gloria	Mawa	Flerposisjonsspiller, venstre	Bjørndal IF
Sunniva	Viken Rosvold	Bakspiller, venstre	Bjørndal IF
Christina	Kostis	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Bjørndal IF
Margrethe	Helland Haugseth	Flerposisjonsspiller	Bygdø Monolitten
Hannah	Stabell Håheim	Flerposisjonsspiller	Bygdø Monolitten
Malin	Michelsen	Kantspiller, venstre	Bygdø Monolitten
Henriette	Kvarud	Bakspiller	Bækkelaget
Maria	Brun Torsteinsen	Bakspiller	Bækkelaget
Anna	Messel Moland	Linjespiller	Bækkelaget
Lotte	Prøsch	Målvakt	Bækkelaget
Thea	Bah	Bakspiller	Hauketo IF
Marie	Jahren Olafsen	Flerposisjonsspiller (Bs, Ks)	Hauketo IF
Christine	Bjerkaas	Bakspiller	Kolbotn IL
Ella Hole	Svenningsen	Flerposisjonsspiller (Bs, Ks)	Kolbotn IL
Emilie	Ly	Kantspiller	Kolbotn IL
Sara Emilie	Weydahl	Bakspiller	Kolbotn IL
Alexandra	Tangen	Målvakt	Kolbotn IL
Tara	Mikail	Kantspiller, venstre	Nordstrand IF
Charlotte	Elisenberg	Linjespiller	Nordstrand IF
Johanna	Febakke	Linjespiller	Nordstrand IF
Josefine	Lorentzen	Linjespiller	Nordstrand IF
Ella	Weum	Målvakt	Nordstrand IF
Mina	Cederholm	Bakspiller	Oppsal håndball
Eline	Risstad Sundnes	Flerposisjonsspiller (Ks, Bs)	Oppsal håndball
Stine	Jordet Fergem	Linjespiller	Oppsal håndball
Alva Srine	Aulie Josefsen	Linjespiller	Oppsal håndball
Maja Linnea	Gulliksen	Målvakt	Oppsal håndball

Husk å ta med egen ball, klubbdrakt og drikkeflaske.

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

Forfall

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Lotte	Stenvik	Flerposisjonsspiller (Ls, Bh)	Bækkelaget	12.02.20
Astrid	Skjel Pedersen	Målvakt	Bygdø Monolitten	14.02.20
Hannah Elisabeth	Waage-Abrahamsen	Flerposisjonsspiller	Bygdø Monolitten	14.02.20

Arrangørklubb skal:

møte SPU trenerne i hallen samlingsdagen
være tilstede under hele økten
stille med vester og kjepler / 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 Espen Næss per epost espen.nass@outlook.com tlf. 48 28 46 94 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 14.02.2020

Med vennlig hilsen

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

Trenere Jenter 13 Sør

~~Espen Næss~~
Monica Ellingjord
Lövis Tönnies

Vikar 14.02.20