

## 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 Vest.

### Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
Samling 6 -VBHK LIL	Tirs.25.02.20	19:00-20:30	Lommedalshallen	<a href="#">Sperreteknikk</a>

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

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

Asker, Holmen, Haslum, Jar, Jardar/Nesøya, Stabæk, Vestre Bærum LIL

### Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Rebekka	Haugen	Bakspiller	Asker Håndball
Martine	Hopper-Alværn	Bakspiller	Asker Håndball
Tilde	Lideman	Linjespiller	Asker Håndball
Guro	Skålevåg	Flerposisjonsspiller	Haslum IL
Ingrid Louise	Berens	Flerposisjonsspiller	Haslum IL
Eline R	Elgesem	Flerposisjonsspiller	Haslum IL
Tilde	Grønvall	Flerposisjonsspiller	Haslum IL
Jenny	Thalberg	Målvakt	Haslum IL
Auroa	Vidhammer	Bakspiller	Holmen IF
Kristine	Foss Nygård	Bakspiller	Jar Håndballklubb
Anna	Melbye Sivertsen	Kantspiller, venstre	Jar Håndballklubb
Pernille	Poulsen	Linjespiller	Jar Håndballklubb
Othilie	Egeland	Målvakt	Jar Håndballklubb
Lisa	Wiig	Kantspiller, høyre	Jardar/ Nesøya
Henriette	Poetzsch	Linjespiller	Jardar/ Nesøya
Sara	Brandshaug Hoem	Linjespiller	Jardar/ Nesøya
Vilde	Haugland	Linjespiller	Jardar/ Nesøya
Babette	Tveiten	Målvakt	Jardar/ Nesøya
Maja Austlid	Halvorsen	Bakspiller	Stabæk
Mille Helene	Skonnord Fodstad	Bakspiller, midt	Stabæk
Nathalie	Pignatel	Bakspiller, venstre	Stabæk
Helene	Lingjerde Ness	Flerposisjonsspiller	Vestre Bærum LIL
Emilie	Klausberger Nyborg	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Vestre Bærum LIL
Emma	Tholfsen Halvorsen	Flerposisjonsspiller (Ls, Kv)	Vestre Bærum LIL
Ine	Alexandersen Stavrum	Linjespiller	Vestre Bærum LIL
Helle	Gundersrud	Målvakt	Vestre Bærum LIL

**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

#### **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 Vibeke Grimsrud per epost [vg.vips@hotmail.com](mailto:vg.vips@hotmail.com) tlf. 95 14 38 04 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 11.02.2020**

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 Vest**  
Vibeke Grimsrud