

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 Follo.

Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
Samling 7 -Siggerud	Tirs.10.03.20	Kl.18:00-19:30	Siggerudhallen	Duellspill

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i puljen J13 Follo:

Drøbak/Frogn, Langhus, Nesodden, Nordby, Oppegård, Siggerud, Ski, Vestby

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Emilie	Strøm	Flerposisjonsspiller (Bs, Ks)	Drøbak-Frogn IL
Ingeborg	Haugan Mathisen	Flerposisjonsspiller (Ls, Bs)	Drøbak-Frogn IL
Matilda	Godager	Flerposisjonsspiller (Bh, Kh)	Drøbak-Frogn IL
Marthea	Stenerud	Målvakt	Drøbak-Frogn IL
Mia	Enberg Andresen	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Langhus
Leah	Brandtenborg	Flerposisjonsspiller (Ls, Ks, Bm)	Langhus
Malin	Hovdelien Svensson	Bakspiller, midt	Langhus
Emilia Bjørk	Hauksdottir	Målvakt	Langhus
Fethyie	Can	Bakspiller	Nordby IL
Thyra	Sverdrup	Bakspiller	Nordby IL
Ciel	Bordewick	Linjespiller	Nordby IL
Julie	Thorstad	Kantspiller, venstre	Oppegård
Ane	Strand-Fredheim	Bakspiller	Oppegård
Sarah	Hengsen Eliassen	Bakspiller	Oppegård
Sofie	Aker-Jacobsen	Bakspiller	Oppegård
Kristine	Bunæs Bang	Målvakt	Oppegård
<i>*Kommer</i>			Siggerud IL
Ylvi	Iversen	Kantspiller, venstre	Siggerud IL
Tiril	Ulverud	Linjespiller	Siggerud IL
Andrine	Oliversen	Målvakt	Siggerud IL
Hanna	Myklebust	Flerposisjonsspiller (Ks, Bs)	Ski IL
Mari	Schulz	Flerposisjonsspiller (Bd, Ks)	Ski IL
Rekekka	Bratberg	Bakspiller	Ski IL
Thea	Porsholt	Bakspiller, midt	Vestby HK
Diona	Dresh	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Vestby HK
Ragnhild	Hafver Jacobsen	Kantspiller, venstre	Vestby 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 kjepler / flatmarkører
stille med medisnabag

Forfall:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Frida	Halvorsen	Bakspiller	Siggerud IL	09.03.20
Sara	Stokken Upheim	Bakspiller	Nesodden	10.03.20
Ingvild	Marvik	Flerposisjonsspiller (Kv, Bv)	Nesodden	10.03.20
Kaja	Mørch Tofsbys	Linjespiller	Nesodden	10.03.20
Aurora	Prestesæther	Flerposisjonsspiller (Ks, Bm)	Ski IL	10.03.20

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 Erik Hedlund per epost

erik.hedlund73@gmail.com

tlf. 99 38 39 36 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 25.02.2020

Endret 10.03.2020

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

Trenere Jenter 13 Follo

Erik Hedlund
Mauro Carvajal