

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 Indre Østfold.

Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
AVLYST Samling 7 - Skiptvedt	Tors.12.03.20	Kl.17:30-19:00	Skiptvethallen	Duellspill

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i puljen J13 Indre Østfold:

Askim, Degernes, Driv, HK Trøgstad-97, Skiptvet, Spydeberg, Ørje,

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Thea Amalie	Lysne	Kantspiller Venstre	Askim
Lya	Saman	Flerposisjonsspiller	Askim
Elisabeth	Phan Nguyen	Målvakt	Askim
Aurora Eline	Enersen	Flerposisjonsspiller	Askim
Anna	Krossby Lilletorp	Flerposisjonsspiller	Degernes IL
Malin	Søtorp Solberg	Bakspiller, midt	Degernes IL
Eline	Grav	Flerposisjonsspiller (Kv, Bs)	Degernes IL
Martine	Melbøe	Målvakt	Driv IL
Selma	Jahr Sandem	Flerposisjonsspiller	Driv IL
Maria	Buer Schou	Bakspiller	Driv IL
Thea	Skaug	Flerposisjonsspiller	Driv IL
Stine	Paulshus	Flerposisjonsspiller (Kv, Bs)	HK Trøgstad 97
Helene	Slorafoss Pettersen	Bakspiller, høyre	HK Trøgstad 97
Leah	Ringstrøm	Målvakt	HK Trøgstad 97
Frøya	Woldmo	Bakspiller	Skiptvet
Mina	Hauge	Linjespiller	Skiptvet
Tonje	Botten Hoel	Bakspiller	Skiptvet
Mia	Pettersen	Målvakt	Skiptvet
Ane	Sydengen	Bakspiller, venstre	Ørje IL
Ine	Stillesby	Bakspiller	Ørje IL

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
Celine	Nilsen	Bakspiller, midt	HK Trøgstad 97	11.03.20
Lisa	Larsen	Flerposisjons spiller (Bs, Ls, Ks)	Spydeberg	11.03.20
Mathilde	Larsen	Bakspiller	Spydeberg	11.03.20
Julia	Braathen	Flerposisjons spiller (Ls, Ks)	Spydeberg	11.03.20

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 Tor Ivar Berg per epost torivarberg@yahoo.no tlf. 94 80 80 64 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 26.02.2020

Endret 11.03.2020

Med vennlig hilsen

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

Trenere Jenter 13 Indre Østfold

Tor Ivar Berg
Lasse Brevik