

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 Oslo.

Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
Samling 7- Årvoll	Fre.13.03.20	Kl.19:00-20:30	Årvoll Flerbrukshall	Duellspill

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i puljen J13 Oslo:

Høybråten/Stover, Kjelsås, Korsvoll, Njård, Sinsen-Refstad, Ullern, Vålerenga, Årvoll

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Cecilie	Rød	Målvakt	Kjelsås IL
Ingrid	Aaser Øen	Bakspiller	Kjelsås IL
Karoline	Slørdahl Conradi	Bakspiller	Kjelsås IL
Othilie L	Holte	Bakspiller	Kjelsås IL
Signe	Dahl-Solheim	Bakspiller	Kjelsås IL
Mie	Håkonsen Olsen	Bakspiller	Korsvoll Håndball
Live	Rønningen	Bakspiller	Korsvoll Håndball
Oda	Berge-Røkenes	Bakspiller	Korsvoll Håndball
Hermine	Svendsen	Kantspiller, venstre	Njård
Lykke	Elden	Målvakt	Njård
Madelen	Thorstensen	Flerposisjonsspiller	Njård
Maria	Børjesson Herud	Bakspiller	Njård
Thea	Frøvig	Flerposisjonsspiller	Njård
Erika	Gallavara-Eliassen	Flerposisjonsspiller (Ks, Ls)	Sinsen-Refstad
Tijana	Nikolic	Flerposisjonsspiller	Sinsen-Refstad
Rebecca Victoria	Karlsen Ulvevadet	Bakspiller	Ullern Håndball
Hennie	Nygård Hellebust	Målvakt	Ullern Håndball
Thea	Jordbekken	Flerposisjonsspiller	Ullern Håndball
Mia	Solheim	Flerposisjonsspiller	Ullern Håndball
Emilia Caroline	Willow	Bakspiller	Vålerenga
Selma	Jenvin-Steinsvåg	Målvakt	Vålerenga
Sabine	Tveita	Bakspiller	Vålerenga
Sofia	Fefelova	Bakspiller	Vålerenga
Jenny Elisabeth	Sagedal Kalager	Flerposisjonsspiller (Ks, Bs)	Årvoll

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

Forfall:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Amalie	Mortensen Torbal	Flerposisjonsspiller	Høybråten og Stovner	03.02.20
Sofie	Rasch-Olsen	Linjespiller	Høybråten og Stovner	03.02.20
Alva	Rasmussen Enebakk	Flerposisjonsspiller (Bs, Ks)	Vålerenga	05.02.20- rullering
Anastasia	Gordimova	Målvakt	Vålerenga	05.02.20- rullering

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 Mauro Carvajal per epost mauro.carvajal@multinett.no tlf. 91 37 32 38 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 06.03.2020

Med vennlig hilsen

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

Trenere Jenter 13 Oslo
Mauro Carvajal
Roger Larsgård