

## 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 Øst.

### Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
<b>AVLYST</b> Samling 7-Skjetten	Tors.12.03.20	Kl.19:00-20:30	Skjettenhallen	Duellspill

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

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

Ammerud, Ellingsrud, Fjellhammer, NIT-HAK, Lørenskog, Skjetten, Romsås

### Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Camilla	Bahr Gledisch	Flerposisjonsspiller (Ks, Bs)	Ammerud
Christina	Wangen	Flerposisjonsspiller (Ks, Bs)	Ammerud
Saga	Hagen	Flerposisjonsspiller (Ls, Bs)	Ammerud
Beyza	Karaca	Bakspiller	Ellingsrud IL
Mathea	Monge Borkenhagen	Bakspiller, venstre	Ellingsrud IL
Julie	Myrvang-Gonzalez	Bakspiller	Ellingsrud IL
Silje	Gran	Bakspiller	Fjellhammer IL
Adele	Østgård Bakken	Bakspiller	Fjellhammer IL
Mian	Friis Larsen	Målvakt	Fjellhammer IL
Ylva	Smedstad Ludvigsen	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Fjellhammer IL
Selma	Ødegård	Bakspiller	Fjellhammer IL
Julie	Kanutte Oppegaard Risøe	Målvakt	Lørenskog
Thea	Elander	Bakspiller	Lørenskog
Mia	Farinetti Løw	Bakspiller	Lørenskog
Ida	Dahlgren-Østby	Bakspiller	Lørenskog
Elise	Sandberg	Bakspiller	Lørenskog
Emma	Skrbic Kristiansen	Bakspiller, høyre	Romsås IL
Kine	Thune	Bakspiller	Romsås IL
Celina	Flølø	Bakspiller	Romsås IL
Julia	Tverraaen Moen	Bakspiller	Skjetten SSK
Helene	Mathiesen	Bakspiller	Skjetten SSK
Rebecka	Hodt	Målvakt	Skjetten SSK
Tuva	Normann Wergeland	Flerposisjonsspiller (Kv, Ls)	Skjetten SSK

**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
Martine	Ringsbu	Flerposisjonsspiller (Ls, Ks)	Skjetten SSK	01.03.20
Ebba	Paulsboe	Målvakt	Skjetten SSK	03.03.20
Julie	Dahle	Flerposisjonsspiller	Nit-Hak	05.03.20-obl.skole
Lisa	Risberg	Kantspiller, venstre	Nit-Hak	05.03.20-obl.skole
Lotta	Kholer Olsen	Målvakt	Nit-Hak	05.03.20-obl.skole
Julie	Rønning Johnsen	Bakspiller	Nit-Hak	05.03.20-obl.skole

**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 Elisabeth Nygaard per epost [Elisabeth\\_nygaard@hotmail.com](mailto:Elisabeth_nygaard@hotmail.com) tlf. 95 96 65 35 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 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](mailto:Trine.SneeggenFors@handball.no)

**Trenere Jenter 13 Øst**  
Elisabeth Nygaard  
Bjørn Kenneth Muggerud