

## 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 Sør.

### Samlingene avholdes i:

Samling nr./ arr.klubb	Dato	Klokken	Hall	Tema
<b>AVLYST</b> Samling 7 - Bækkelaget	Fre.20.03.20	Kl.19:00-20:30	Ekeberg-skole flerbrukshall	Duellspill

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

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

Bjørndal, Hauketo IF, Bygdø Monolitten, Bækkelaget, Kolbotn, Nordstrand, Oppsal

### Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Christina	Kostis	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Bjørndal IF
Gloria	Mawa	Flerposisjonsspiller, venstre	Bjørndal IF
Sunniva	Viken Rosvold	Bakspiller, venstre	Bjørndal IF
Hannah	Stabell Håheim	Flerposisjonsspiller	Bygdø Monolitten
Malin	Michelsen	Kantspiller, venstre	Bygdø Monolitten
Margrethe	Helland Haugseth	Flerposisjonsspiller	Bygdø Monolitten
Maria	Brun Torsteinsen	Bakspiller	Bækkelaget
Henriette	Kvarud	Bakspiller	Bækkelaget
Lotte	Prøsch	Målvakt	Bækkelaget
Ida	Østli	Bakspiller, midt	Bækkelaget
Cornelia	Hagelund Sjaastad	Kantspiller, venstre	Bækkelaget
Thea	Bah	Bakspiller	Hauketo IF
Marie Jahren	Olafsen	Flerposisjonsspiller (Bs, Ks)	Hauketo IF
Mia Milen	Georgieva	Målvakt	Hauketo IF
Alexandra	Tangen	Målvakt	Kolbotn IL
Christine	Bjerkaas	Bakspiller	Kolbotn IL
Ella Hole	Svenningsen	Flerposisjonsspiller (Bs, Ks)	Kolbotn IL
Emilie	Ly	Kantspiller	Kolbotn IL
Sara Emilie	Weydahl	Bakspiller	Kolbotn IL
Kaja	Fokstuen	Kantspiller, venstre	Nordstrand IF
Stella	Laska	Flerposisjonsspiller, høyre (Bh, Kh)	Nordstrand IF
Nora	Thotsell	Flerposisjonsspiller, høyre (Bh, Kh)	Nordstrand IF
Aurora	Zimmer Stansvold	Bakspiller, midt	Nordstrand IF
Eline	Risstad Sundnes	Flerposisjonsspiller (Ks, Bs)	Oppsal håndball
Mia Linnea	Marthinsen	Målvakt	Oppsal håndball
Silje Leikfoss	Solbakken	Bakspiller	Oppsal håndball
Emilie Møller	Pedersen	Kantspiller, høyre	Oppsal håndball
Oda Kjus	Skippervold	Bakspiller	Oppsal håndball

**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 kjegler / flatmarkører  
stille med medisnabag

**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 Espen Næss per epost [espen.nass@outlook.com](mailto:espen.nass@outlook.com) tlf. 48 28 46 94 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 06.03.2020**

**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 Sør**

Espen Næss  
Monica Ellingjord