

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST JENTER FØDT 2010 GRUPPE J13-FOLLO

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/ Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 1 / Siggerud IL	08.11.2023 Kl. 17:30-19:00	Siggerudhallen	Kast og mottak

Fremmøte 15.min før samling og ferdig skiftet/tapet til treningstart.

Følgende lag tilhører denne gruppen: Nesodden håndballklubb, Siggerud IL, Vestby Håndballklubb, Kolbotn IL og Ås IL

Uttak:

Regionen gjør ingen uttak av utøvere på SPU 13, men det er klubb som gjøre en prioritering, og bestemmer hvilke spillere som skal delta fra sitt lag i henhold til tildelt kvote med unntak av målvakter. Her vil region Øst lage en rulleringslite blant de aktuelle målvaktene som er meldt inn slik at det alltid kalles inn tre-fire stk. til hver samling.

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn på spiller	Spillplass	Klubb
Ida Tellefsen	Bakspiller, midt	Kolbotn IL*
Milea Børresen Dalen	Kantspiller, venstre	Kolbotn IL*
Elvira Brommeland	Flerposisjonsspiller	Kolbotn IL
Celine Tonga Aune	Flerposisjonsspiller	Kolbotn IL
Ida Tvetter Sveen	Flerposisjonsspiller	Kolbotn IL
Alma Linnea Vestgård-Møller	Målvakt	Kolbotn IL*
Otilie Astrup	Flerposisjonsspiller	Kolbotn IL**
Lucie Norman Henriksen	Linjespiller	Kolbotn IL**
Maya Haaversen	Målvakt	Kolbotn IL**
Ida Stokken Uppheim	Bakspiller, høyre	Nesodden håndballklubb
Tiril Rygg Østby	Flerposisjonsspiller	Nesodden håndballklubb
Amalie Hjort- Larsen	Flerposisjonsspiller	Nesodden håndballklubb
Agnes Solum Karlbom	Flerposisjonsspiller	Nesodden håndballklubb
Oliva Marie Gullie	Flerposisjonsspiller	Nesodden håndballklubb
Eline Løkke Sollie	Målvakt	Nesodden håndballklubb
Oda Herheim	Flerposisjonsspiller	Siggerud IL
Amalie Larsen Sengebusch	Bakspiller, høyre	Siggerud IL
Isabelle Hveding Mikalsen	Bakspiller, midt	Siggerud IL
Marion Kristiansen	Målvakt	Siggerud IL
Mathe Myhre Ringstad	Flerposisjonsspiller	Vestby Håndballklubb
Lovise Thomassen	Flerposisjonsspiller	Vestby Håndballklubb
Milica Vukotic	Bakspiller, midt	Vestby Håndballklubb
Lotte Enger Andersen	Flerposisjonsspiller	Vestby Håndballklubb
Mathea Elmann Høyum	Målvakt	Vestby Håndballklubb
Emine Lovise Fugland Halvorsen	Flerposisjonsspiller (Bs, Ks)	Ås IL**
Ane Gulliksen	Bakspiller, høyre	Ås IL**
Emilie Fonkalsrud Otterstad	Flerposisjonsspiller	Ås IL**
Nora Bakkebø Aboutaleb	Linjespiller	Ås IL**

***Forfall / **Ny spiller inn**

Husk å ta med egen ball, klubbdrakt og drikkeflaske.
Viktig at du har en tapebit med navnet ditt synlig klistret på drakten din!

Klubbtrener til laget som arrangerer skal:

- ta kontakt med SPU trener i forkant av samling.
- møte SPU trener i hallen samlingsdagen.
- stille med utstyr som vester og kjepler/flatmarkører og medisinbag.

Forfall:

Spillerne skal varsle forfall til sin klubbtrener så snart de vet de ikke kan møte til økten.

Klubbtrener varsler eventuelle meldinger om forfall samt endringer på innkalling til SPU trener **Linda Guttormsen** per epost lindaguttormsen@hotmail.com med kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost trine.sneeggenfors@handball.no .

Merk eposten «Forfall SPU J13 Follo»

Årsplan for samlinger:

Treningene på SPU 13 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 på vår hjemmeside ved å trulle her: [Spillerutvikling \(SPU\) 13år \(10\)](#)

Strømmen 19.10.2023

Endret 08.11.2023

Med vennlig hilsen

Trine Sneeggen Fors	Linda Guttormsen
NHF Region Øst Spill & Trening	Trener
Tlf. 91372361	Tlf. 91123031
Trine.sneeggenfors@handball.no	lindaguttormsen@hotmail.com