

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/ Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 2 / Vestby Håndballklubb	06.12.2023 Kl. 19:00-20:30	Vestby Arena	<a href="#">Skuddteknikk</a>

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

**Følgende lag tilhører denne gruppen:** Nesodden håndballklubb, Ski IL, 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
Bergljot Hansen	Kantspiller, høyre	Kolbton IL
Milea Børresen Dalen	Kantspiller, venstre	Kolbton IL
Celine Tonga Aune	Flerposisjonsspiller	Kolbton IL
Maja Kopke da Fonseca Foss	Bakspiller	Kolbton IL
Ida Stokken Uppheim	Bakspiller, høyre	Nesodden håndballklubb*
Amalie Hjort- Larsen	Flerposisjonsspiller	Nesodden håndballklubb
Vilja Hegdahl	Kantspiller, venstre	Nesodden håndballklubb*
Leah Isabell Dalen	Kantspiller, venstre	Nesodden håndballklubb*
Eline Løkke Sollie	Målvakt	Nesodden håndballklubb
Oliva Marie Gullie	Flerposisjonsspiller	Nesodden håndballklubb**
Agnes Solum Karlbom	Flerposisjonsspiller	Nesodden håndballklubb**
Tiril Rygg Østby	Flerposisjonsspiller	Nesodden håndballklubb **
Amalie Larsen Sengebusch	Bakspiller, høyre	Siggerud IL*
Mathea Augestad Hansen	Bakspiller, venstre	Siggerud IL*
Marion Kristiansen	Målvakt	Siggerud IL
Linnea Iselin Johnsen	Kantspiller, høyre	Siggerud IL**
Amalie Grüner-Ali	Bakspiller	Ski IL
Sofia Adele Andersson Thompson	Bakspiller	Ski IL
Elise Klakegg Hillestad	Bakspiller	Ski IL
Mie Linnea Nitschke Inglingstad	Bakspiller	Ski IL
Maya Kvalsund	Målvakt	Ski IL
Mathe Myhre Ringstad	Flerposisjonsspiller	Vestby Håndballklubb
Milica Vukotic	Bakspiller, midt	Vestby Håndballklubb
Lotte Enger Andersen	Flerposisjonsspiller	Vestby Håndballklubb
Elliana Rehoff Skjerden	Målvakt	Vestby Håndballklubb*
Mathea Elmann Høyum	Målvakt	Vestby Håndballklubb**
Mia Balto Molland	Bakspiller, midt	Ås IL
Kamilla Sameien Walle	Bakspiller, midt	Ås IL
Mari Randem	Flerposisjonsspiller	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](mailto:lindaguttormsen@hotmail.com) med kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost [trine.sneeggenfors@handball.no](mailto: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 23.11.2023**

**Endret 07.12.2023**

Med vennlig hilsen

<b>Trine Sneeggen Fors</b>	<b>Linda Guttormsen</b>
<b>NHF Region Øst Spill &amp; Trening</b>	<b>Trener</b>
<b>Tlf. 91372361</b>	<b>Tlf. 91123031</b>
<a href="mailto:Trine.sneeggenfors@handball.no">Trine.sneeggenfors@handball.no</a>	<a href="mailto:lindaguttormsen@hotmail.com">lindaguttormsen@hotmail.com</a>