

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/ Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 2 / Skiptvet	01.12.2023 Kl. 18:00-19:30	Skiptvethallen	<a href="#">Skuddteknikk</a>

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

**Følgende lag tilhører denne gruppen:** Askim IF; Degernes IL, HK Eidsberg, HK Herulf Moss, HK Trøgstad 97, Skiptvet og Spydeberg 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
Emilie Buer Helle	Bakspiller, midt	Askim IF
Kaia Tøllefsen Pettersen	Bakspiller, venstre	Askim IF
Josefine Engen Løkkevik	Bakspiller, venstre	Askim IF
Kristine Esgasane	Målvakt	Askim IF
Olava Eek Hjorthaug	Bakspiller, venstre	Askim IF
Alma Fjell	Flerposisjonsspiller	Degernes idrettslag
Ida Sofie Aaserud	Målvakt	Degernes idrettslag
Linnea Fladstad Heier	Flerposisjonsspiller	Degernes idrettslag
Emina Fazlic	Bakspiller, venstre	Degernes idrettslag
Julia Stepien	Bakspiller, høyre	Degernes idrettslag
Hanna Kristiansen	Flerposisjonsspiller	HK Eidsberg
Kamilla Bøye	Bakspiller, venstre	HK Eidsberg
Hedda Jacobsen	Flerposisjonsspiller	HK Eidsberg
Margrethe Gustavson Høgsæt	Flerposisjonsspiller	HK Herulf Moss
Anna Svendsen	Bakspiller, venstre	HK Herulf Moss
<del>Andrea Sandvold</del>	<del>Bakspiller, høyre</del>	<del>HK Herulf Moss*</del>
Guro Stafne	Flerposisjonsspiller	HK Herulf Moss
Tilde Mathea Frøshaug	Bakspiller, venstre	HK Trøgstad 97
Stine Marie Solberg Johannessen	Linjespiller	HK Trøgstad 97
Liv Aurora Svendsen	Bakspiller, høyre	HK Trøgstad 97
Karoline Salvesen	Målvakt	HK Trøgstad 97
Ingrid Schie-Veslum	Målvakt	Skiptvet
Sofie Stafseng	Flerposisjonsspiller	Skiptvet
Emilie Bakkerud Strand	Flerposisjonsspiller	Skiptvet
Mia Strand Lorentzen	Flerposisjonsspiller	Skiptvet
Emilie Bøhler Hansen	Bakspiller	Spydeberg IL
Signe Iyshaug	Bakspiller, midt	Spydeberg IL
Leah Helene Torp	Kantspiller, høyre	Spydeberg IL

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 **Jan-Ivar Lorentzen** per epost [Jan-Ivar.Lorentzen@handball.no](mailto:Jan-Ivar.Lorentzen@handball.no) med kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost [trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:trine.sneeggenfors@handball.no) .

**Merk posten «Forfall SPU J13 Indre Østfold»**

**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 17.11.2023**

**Endret 03.12.2023**

Med vennlig hilsen

<b>Trine Sneeggen Fors</b>	<b>Jan-Ivar Lorentzen</b>
<b>NHF Region Øst Spill &amp; Trening</b>	<b>Trener</b>
<b>Tlf. 91372361</b>	<b>Tlf. 98463603</b>
<a href="mailto:Trine.sneeggenfors@handball.no">Trine.sneeggenfors@handball.no</a>	<a href="mailto:Jan-Ivar.Lorentzen@handball.no">Jan-Ivar.Lorentzen@handball.no</a>