

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/ Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 2 / Monolitten IL	05.12.2023 Kl. 18:00-19:30	Skøyenhallen	Skuddteknikk

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

Følgende lag er med i gruppen J13 Oslo:

Halse Løren, Høybråten Stovner, Monolitten IL, Njård, Sinsen-Refstad IL, Ullern IF, Vålerenga IF og Årvoll 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 rulleringsliste 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
Nora Lunde Nirisrud	Flerposisjonsspiller	Hasle-Løren
Emilie Holsted Udberg	Linjespiller	Hasle-Løren
Sandra Gredvig Nielsen	Bakspiller, venstre	Hasle-Løren
Hedda Amalie Ask Børsum	Flerposisjonsspiller	Høybråten Stovner
Mancy Subash	Målvakt	Høybråten Stovner
Gaia Kloster	Flerposisjonsspiller	Monolitten IL*
Martine Henriksen	Bakspiller, venstre	Monolitten IL
Marte Nybø Jørgensen Jørgensen	Flerposisjonsspiller	Monolitten IL
Moa Aasland	Målvakt	Monolitten IL
Alma Austlid Blomkvist	Bakspiller, venstre	Monolitten IL**
Milla Aase Stensland	Bakspiller, venstre	Njård
Ellen Margrethe Johannessen	Målvakt	Njård
Esther Høy-Nintemann	Flerposisjonsspiller	Njård
Sofia Laugerud	Kantspiller, venstre	Njård
Ainhua Farfan	Kantspiller, venstre	Sinsen-Refstad IL
Emna Nsiri	Kantspiller, venstre	Sinsen-Refstad IL
Oline Vedvik	Flerposisjonsspiller	Ullern IF
Emma Haugen Toft	Bakspiller, midt	Ullern IF
Sofie Leirgulen	Bakspiller, venstre	Ullern IF*
Emma Skoglund Jakobsen	Bakspiller, høyre	Vålerenga IF
Emily Bjørningstad	Kantspiller, høyre	Vålerenga IF
Tuva Lunde-Myhr	Bakspiller, høyre	Vålerenga IF
Ylva Rosa Valori	Flerposisjonsspiller	Vålerenga IF
Sofie Lunde	Kantspiller, venstre	Årvoll IL
Klara Weiby	Bakspiller, midt	Årvoll IL
Ella Galtung	Bakspiller, venstre	Årvoll IL
Gabrielle Joseph	Målvakt	Årvoll 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 kjegler/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 **Marlene Øien** per epost marleoien@gmail.com med kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost trine.sneeggenfors@handball.no . **Merk eposten «Forfall SPU J13 Oslo»**

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 05.12.2023

Med vennlig hilsen

Trine Sneeggen Fors	Marlene Øien
NHF Region Øst Spill & Trening	Trener
Tlf. 91372361	Tlf. 91399964
Trine.sneeggenfors@handball.no	marleoien@gmail.com