

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/ Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 2 / Enebakk IF	24.11.2023 Kl. 18:00-19:30	Flatebyhallen	<a href="#">Skuddteknikk</a>

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

### Følgende lag er med i gruppen J13 Øst:

Ammerud, Ellingsrud IL, Enebakk IF, Fjellhammer IL, Furuset, Lørenskog HK og NitHak

### 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
Pedriciour Alosa Obera	Flerposisjonsspiller	Ammerud***
Sigrid Jacobsen Hunstad	Flerposisjonsspiller	Ammerud***
Susanna Høydal Nesse	Flerposisjonsspiller	Ammerud***
Maja Harboe-Ree	Flerposisjonsspiller	Ellingsrud IL
Rodas Mesfin Mulatu	Bakspiller, midt	Ellingsrud IL
Synne Bjerke-Hansen	Bakspiller, høyre	Enebakk IF
Milla Marie Børli	Bakspiller, venstre	Enebakk IF*
Andrea Hokstad	Målvakt	Enebakk IF
Maiken Hermine Wingaard	Bakspiller	Enebakk IF**
Ella Aurora Svingen	Linjespiller	Fjellhammer IL
Ela Ucarli	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL
Thea Sollie	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL*
Thea Andrea Myrvold	Kantspiller, venstre	Fjellhammer IL
Isabell Antonsen	Målvakt	Fjellhammer IL
Leah Nguyen	Kantspiller, venstre	Fjellhammer IL**
Nicoline Myrvoll-Larsen	Kantspiller	Furuset
Pernille Engh Claussen	Bakspiller	Furuset
Kristin S. T. Mostue	Målvakt	Furuset
Viktoria Alvestad Bjørklund	Flerposisjonsspiller	Lørenskog HK
Fiona Daci	Flerposisjonsspiller	Lørenskog HK
Jasmehar Kaur	Flerposisjonsspiller	Lørenskog HK
Lilly Kristina Stråbø Schjelderup	Flerposisjonsspiller	Nit-hak
Ida Skott-Hasund	Bakspiller, venstre	Nit-hak
Wilma Myklebust Grundetjern	Flerposisjonsspiller	Nit-hak

\*Forfall / \*\*Ny spiller inn / \*\*\*Seriekamp

**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 **Anders Skals** per epost [andersskals@gmail.com](mailto:andersskals@gmail.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 Øst»**

**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 10.11.2023**

**Endret 23.11.2023**

Med vennlig hilsen

<b>Trine Sneeggen Fors</b>	<b>Anders Skals</b>
<b>NHF Region Øst Spill &amp; Trening</b>	<b>Trener</b>
<b>Tlf. 91372361</b>	<b>Tlf. 92353430</b>
<a href="mailto:Trine.sneeggenfors@handball.no">Trine.sneeggenfors@handball.no</a>	<a href="mailto:andersskals@gmail.com">andersskals@gmail.com</a>