

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/ Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 2 / Stabæk	13.12.2023 Kl. 19:00-20:30	Nadderud Arena	<a href="#">Skuddteknikk</a>

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

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

Gui Sportsklubb, Haslum IL Håndball, Holmen IF, Jar I.L., Stabæk og Vestre Bærum Lommedalen 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
Maria Solum Sørensen	Bakspiller, venstre	Gui Sportsklubb
Tyra Nerbråten	Flerposisjonsspiller	Gui Sportsklubb
Helena Sollie Nyborg	Flerposisjonsspiller	Gui Sportsklubb
<del>Malenah Lam Spikkerud</del>	<del>Bakspiller Venstre</del>	<del>Haslum IL *</del>
Erle Øverbakke Hartz	Bakspiller Venstre	Haslum IL
Nora Karlsen Nygaard	Flerposisjonsspiller	Haslum IL
Maja Nerheim Gullhaugen	Flerposisjonsspiller	Haslum IL
Stella Synnøve Kristensen Rosén	Målvakt	Haslum IL
Emma Riise Vareide	Bakspiller Venstre	Haslum IL **
Maya Henriksen Hedin	Bakspiller, venstre	Holmen IF
Sofija Mijalkovic	Bakspiller, midt	Holmen IF
Marie Reiling Reinholdt	Kantspiller, venstre	Holmen IF
Amelia Karimiha Hage	Flerposisjonsspiller	Jar IL
Sofie Tunold	Målvakt	Jar IL
Viola Madeleine Allum Furuhoovde	Bakspiller, høyre	Jar IL
Julie Andrea Lie	Kantspiller, venstre	Jar IL*
Anna Tysnes Sukka	Bakspiller, midt	Jar IL*
Mari Utsgård-Andersen	Flerposisjonsspiller	Jar IL**
Olivia Lorentzen Fallico	Linjespiller	Jar IL**
Jenny Bay Rian	Flerposisjonsspiller	Stabæk
Sofie Reinertsen Hippe	Flerposisjonsspiller	Stabæk
Ella Marie Rebekka Rognli	Flerposisjonsspiller	Stabæk
Ella Delic	Flerposisjonsspiller	Stabæk
Camille Resen Gran	Målvakt	Stabæk
Isabella Lynaas Meek	Flerposisjonsspiller	Vestre Bærum Lommedalen IL
Vilde Wensaas Lied	Flerposisjonsspiller	Vestre Bærum Lommedalen IL
Dorthea Bakken	Bakspiller, høyre	Vestre Bærum Lommedalen IL
June Strand	Bakspiller, midt	Vestre Bærum Lommedalen IL
Ragnhild Smedsplass	Målvakt	Vestre Bærum Lommedalen 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 **Erland Eggen** per epost [EE-93@hotmail.com](mailto:EE-93@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 Vest»**

**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 28.11.2023**

**Endret 11.12.2023**

Med vennlig hilsen

<b>Trine Sneeggen Fors</b>	<b>Erland Eggen</b>
<b>NHF Region Øst Spill &amp; Trening</b>	<b>Trener</b>
Tlf. 91372361	Tlf. 90022016
<a href="mailto:Trine.sneeggenfors@handball.no">Trine.sneeggenfors@handball.no</a>	<a href="mailto:EE-93@hotmail.com">EE-93@hotmail.com</a>