

**INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST
GUTTER FØDT 2010 GRUPPE G13-OSLO**

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/ Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 3 / Nordstrand IF	15.12.2023 Kl. 19.00-20.30	Bjørnholthallen	Individuell forsvarstrening

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

Følgende lag er med i gruppen G13 Oslo:

Bækkelaget SK, Bøler IF/Oppsal IF, Kjelsås IL, Korsvoll IL, Linderud/Linje 5, Nordstrand IF og Sinsen-Refstad 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
Filip Hei-Vidalon	Flerposisjonsspiller	Bækkelaget SK
Isaac Knagenhjelm	Bakspiller, venstre	Bækkelaget SK*
Johannes Zimmer Stensvold	Bakspiller, midt	Bækkelaget SK*
Lucas Konglevoll Sundt	Bakspiller, høyre	Bækkelaget SK
Ola Skibnes Ottosson	Bakspiller	Bækkelaget SK**
Ola Malling Fløystad	Bakspiller, venstre	Bækkelaget SK**
Andreas Laugsand Nilsen	Bakspiller, midt	Bøler IF /Oppsal IF
Dragomir Stefan Teodorovic	Bakspiller, høyre	Bøler IF /Oppsal IF
Lars Langvad Stensløkken	Flerposisjonsspiller	Bøler IF /Oppsal IF
Christian Monrad Hagen	Målvakt	Kjelsås IL
Fredrik Hansen	Kantspiller, venstre	Kjelsås IL
Gjermund Raaen-Zapffe	Flerposisjonsspiller	Kjelsås IL
Ådne Øktedalen	Bakspiller, midt	Kjelsås IL
Fredrik Vold-Sarnes	Bakspiller, høyre	Korsvoll IL
Henning Rudshaug	Flerposisjonsspiller	Korsvoll IL*
Jacob Gether-Gjermundsen	Bakspiller, midt	Korsvoll IL
Trygve Soljeflot-With	Flerposisjonsspiller	Korsvoll IL*
Conrad Zetterman	Bakspiller, venstre	Korsvoll IL**
Eirik Waldemar Håland	Bakspiller, midt	Korsvoll IL**
Jonas Engenes Løvås	Målvakt	Korsvoll IL
Emil Aasbø Hytten	Kantspiller	Linderud / Linje 5
Even Thobiassen	Kantspiller	Linderud / Linje 5
Martin Jacobsen Strømme	Kantspiller	Linderud / Linje 5
Sindre Aleksander Hansen	Målvakt	Linderud / Linje 5
Arav Sheer	Bakspiller	Nordstrand IF*
Elias Elmenhorst	Bakspiller	Nordstrand IF
Felix Holme Welding	Bakspiller	Nordstrand IF
Henrik Skjellevik-Hege	Målvakt	Nordstrand IF*
Sebastian Teigen Gjerde	Linjespiller	Nordstrand IF
Emil Grimeland Østby	Målvakt	Nordstrand IF**
Theodor Conradi-Guttulsrød	Linjespiller	Nordstrand IF**
Adrian Blekastad Hegge	Linjespiller	Sinsen-Refstad IL
Jens Nordenborg Lous	Kantspiller venstre	Sinsen-Refstad IL
Jonas Nordbø Odiin	Bakspiller	Sinsen-Refstad IL
Tony Le-Tongsuphan	Bakspiller høyre	Sinsen-Refstad 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 kjebler/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 John Beyer** per epost bd.johnb@gmail.com , med kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost trine.sneeggenfors@handball.no . **Merk eposten «Forfall SPU G13 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 05.12.2023

Endret 15.12.2023

Med vennlig hilsen

Trine Sneeggen Fors	John Beyer
NHF Region Øst Spill & Trening	Trener
Tlf. 91372361	Tlf. 90738498
Trine.sneeggenfors@handball.no	bd.johnb@gmail.com