

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/ Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 3 / Ås IL	10.01.2024 Kl. 18:30-20:00	Åsgård hallen (Åsgård skole)	Individuell forsvarstrening

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

Følgende lag tilhører denne gruppen: Nesodden håndballklubb, Ski IL, Siggerud IL, Vestby Håndballklubb, Kolbotn IL og Ås 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
Milea Børresen Dalen	Kantspiller, venstre	Kolbotn IL
Otilie Astrup	Flerposisjonsspiller	Kolbotn IL
Silje Ballestad Kristoffersen	Flerposisjonsspiller	Kolbotn IL*
Bergljot Hansen	Kantspiller, høyre	Kolbotn IL
Alma Linnea Vestgård-Møller	Målvakt	Kolbotn IL
Camille Killingmo	Flerposisjonsspiller	Kolbotn IL**
Leah Isabell Dalen	Kantspiller, venstre	Nesodden håndballklubb
Tiril Rygg Østby	Flerposisjonsspiller	Nesodden håndballklubb
Agnes Solum Karlbom	Flerposisjonsspiller	Nesodden håndballklubb
Oliva Marie Gullie	Flerposisjonsspiller	Nesodden håndballklubb*
Eline Løkke Sollie	Målvakt	Nesodden håndballklubb
Vilja Hegdahl	Kantspiller, venstre	Nesodden håndballklubb**
Marion Kristiansen	Målvakt	Siggerud IL
Amalie Larsen Sengebusch	Bakspiller, høyre	Siggerud IL
Nora Nordblom Haug	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Siggerud IL
Maya Kvalsund	Målvakt	Ski IL
Amalie Grüner-Ali	Bakspiller	Ski IL
Sofia Adele Andersson Thompson	Bakspiller	Ski IL
Mie Linnea Nitschke Inglingstad	Bakspiller	Ski IL
Thea Klakegg Hillestad	Bakspiller, høyre	Ski IL
Mathe Myhre Ringstad	Flerposisjonsspiller	Vestby Håndballklubb
Milica Vukotic	Bakspiller, midt	Vestby Håndballklubb
Lovise Thomassen	Flerposisjonsspiller	Vestby Håndballklubb*
Louise Austli Resne	Bakspiller	Vestby Håndballklubb*/**
Silje Andreassen	Flerposisjonsspiller	Vestby Håndballklubb**
Ane Gulliksen	Bakspiller, høyre	Ås IL
Marlene Ekstrøm	Bakspiller	Ås IL
Melawit Amanuel	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Ås IL*
Mia Balto Molland	Bakspiller, midt	Ås 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 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 **Linda Guttormsen** per epost lindaguttormsen@hotmail.com med kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost trine.sneeggenfors@handball.no.

Merk eposten «Forfall SPU J13 Follo»

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 20.12.2023

Endret 10.01.2023

Med vennlig hilsen

Trine Sneeggen Fors	Linda Guttormsen	Erik Hedlund
NHF Region Øst Spill & Trening	Trener	Trner
Tlf. 91372361	Tlf. 91123031	Tlf. 99383936
Trine.sneeggenfors@handball.no	lindaguttormsen@hotmail.com	erikhedlund73@gmail.com
	*Forfall	*Vikar 10.01.2024