

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/ Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 3 / Rælingen	15.12.2023 Kl. 18:30-20:00	Marikollhallen	<a href="#">Individuell forsvarstrening</a>

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

### Følgende lag er med i gruppen J13 Nedre Romerike:

Fet IL, Lillestrøm HK, Rælingen, Sørumsand og Skedsmo HK

### 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
Karolina Murumaa	Kantspiller, venstre	Fet IL
Heidi Solberg	Bakspiller, høyre	Fet IL*
Emmah Taaje	Bakspiller, venstre	Fet IL
Oline P. Johnsen	Kantspiller, venstre	Fet IL
Sina Smebøle	Flerposisjonsspiller	Fet IL**
Julie Evjen	Flerposisjonsspiller	Lillestrøm håndballklubb
Linnea L. Sæther	Flerposisjonsspiller	Lillestrøm håndballklubb*
Christiane Olivia Ruud	Flerposisjonsspiller	Lillestrøm håndballklubb
Emma Konglevoll Bone	Kantspiller, høyre	Lillestrøm håndballklubb*
Julie Stokstad Kvalen	Bakspiller, høyre	Lillestrøm håndballklubb
Alexandra N Eide	Kantspiller, venstre	Lillestrøm håndballklubb**/*
Emilia Riiber	Flerposisjonsspiller	Lillestrøm håndballklubb**
Jenny Engen	Kantspiller, venstre	Lillestrøm håndballklubb**
Andrea Emelie Karlsen	Flerposisjonsspiller	Rælingen HK*
Matilda Müller	Målvakt	Rælingen HK
Emilie Aas Tønnesen	Linjespiller	Rælingen HK*
Eline Aas Rustad	Flerposisjonsspiller	Rælingen HK
Sara Brubak	Målvakt	Rælingen HK
Kathea Grindheim	Kantspiller, venstre	Rælingen HK
Erle Kristine Østvoll Sagstuen	Bakspiller, midt	Rælingen HK**
Sofia Alexis Fresnedi	Bakspiller, midt	Rælingen HK**
Ada Hertenberg	Bakspiller, midt	Sørumsand IF
Christina Kaalund Matatula	Kantspiller, venstre	Sørumsand IF
Ingeborg Jacobsen Eide	Bakspiller, høyre	Sørumsand IF
Oda Hølmo Bakke	Bakspiller, venstre	Sørumsand IF
Marion Elise Fredriksen	Målvakt	Sørumsand IF
Ingrid Holen Hammertoft	Målvakt	Skedsmo HK
Ine Høgtorp-Johnsen	Flerposisjonsspiller	Skedsmo HK
Tilde Barrock	Bakspiller, venstre	Skedsmo HK
Alva Øverås	Bakspiller, venstre	Skedsmo HK
Linea Eknes Petersen	Flerposisjonsspiller	Skedsmo HK

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 **Sara Krüger** per epost [saraalexandrakruger@gmail.com](mailto:saraalexandrakruger@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 Nedre Romerike»**

**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

<b>Trine Sneeggen Fors</b>	<b>Sara Krüger</b>
<b>NHF Region Øst Spill &amp; Trening</b>	<b>Trener</b>
<b>Tlf. 91372361</b>	<b>Tlf. 92423016</b>
<a href="mailto:Trine.sneeggenfors@handball.no">Trine.sneeggenfors@handball.no</a>	<a href="mailto:saraalexandrakruger@gmail.com">saraalexandrakruger@gmail.com</a>