

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/ Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 3 / Vålerenga IF	22.01.2024 Kl. 18:15-19:45	Jordalhallen	<a href="#">Individuell forsvarstrening</a>

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

**Følgende lag er med i gruppen J13 Oslo:**

Halse Løren, Høybråten Stovner, Monolitten IL, Njård, Sinsen-Refstad IL, Ullern IF, Vålerenga IF og Årvoll 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
Klara Myhre-lien	Flerposisjonspiller	Hasle-Løren
Emilie Holsted Udberg	Linjespiller	Hasle-Løren
Selma Nygård Celik	Flerposisjonspiller	Hasle-Løren
Mancy Subash	Målvakt	Høybråten Stovner
Hedda Amalie Ask Børsum	Flerposisjonspiller	Høybråten Stovner
Gaia Kloster	Flerposisjonspiller	Monolitten IL
Marte Nybø Jørgensen	Flerposisjonspiller	Monolitten IL
Marthe Lea Toftevåg	Flerposisjonspiller	Monolitten IL
Giulia Kloster	Målvakt	Monolitten IL
Victoria Devold Sedlmayr	Flerposisjonspiller	Njård
Alva Louise Lybekk	Flerposisjonspiller	Njård
Ellen Margrethe Johannessen	Målvakt	Njård
Selma Skaare Tanderø	Flerposisjonspiller	Njård
Ainhoa Farfan	Kantspiller, venstre	Sinsen-Refstad IL
Emna Nsiri	Kantspiller, venstre	Sinsen-Refstad IL
Oline Vedvik	Flerposisjonspiller	Ullern IF
<del>Sofie Leirgulen</del>	<del>Bakspiller, venstre</del>	<del>Ullern IF*</del>
Thea Goutdal	Flerposisjonspiller	Ullern IF
Emma Haugen Toft	Bakspiller, midt	Ullern IF**
<del>Emily Fulland</del>	<del>Målvakt</del>	<del>Vålerenga IF*</del>
Idunn Huitfeldt Molin	Bakspiller	Vålerenga IF
Lara Hunter Horgen McManus	Linjespiller	Vålerenga IF
Tuva Lunde-Myhr	Bakspiller	Vålerenga IF
Ylva Rosa Valori	Bakspiller	Vålerenga IF
Ingrid Wangensteen	Bakspiller, venstre	Årvoll IL
Victoria Kaspersen	Flerposisjonspiller	Årvoll IL
Olivia Nord Ekstrøm	Flerposisjonspiller	Årvoll 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 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 **Marlene Øien** per epost [marleoien@gmail.com](mailto:marleoien@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 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 05.01.2024**

**Endret 15.01.2024**

Med vennlig hilsen

<b>Trine Sneeggen Fors</b>	<b>Marlene Øien</b>
<b>NHF Region Øst Spill &amp; Trening</b>	<b>Trener</b>
<b>Tlf. 91372361</b>	<b>Tlf. 91399964</b>
<a href="mailto:Trine.sneeggenfors@handball.no">Trine.sneeggenfors@handball.no</a>	<a href="mailto:marleoien@gmail.com">marleoien@gmail.com</a>