

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/ Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 3 / Ammerud	12.12.2023 Kl. 18:30-20:00	Apalløkkahallen	<a href="#">Individuell forsvarstrening</a>

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

### **Følgende lag er med i gruppen J13 Øst:**

Ammerud, Ellingsrud IL, Enebakk IF, Fjellhammer IL, Furuset, Lørenskog HK og NitHak

### **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
Pedriciour Alosa Obera	Flerposisjonsspiller	Ammerud
Sigrid Jacobsen Hunstad	Flerposisjonsspiller	Ammerud
Susanna Høydal Nesse	Flerposisjonsspiller	Ammerud
Amalie Honningdalsnes	Målvakt	Ammerud
Synne Bjerke-Hansen	Bakspiller, høyre	Enebakk IF
Andrea Hokstad	Målvakt	Enebakk IF
Henny Munch	Linjespiller	Enebakk IF
Maja Harboe-Ree	Flerposisjonsspiller	Ellingsrud IL
Rodas Mesfin Mulatu	Bakspiller, midt	Ellingsrud IL
Linea Wavik	Bakspiller, venstre	Fjellhammer IL*
Mari Bråten	Bakspiller, venstre	Fjellhammer IL
Erle Larsen	Linjespiller	Fjellhammer IL
Vilma Johansen Helgheim	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL**
Ella Aurora Svingen	Linjespiller	Fjellhammer IL
Simona Ressom	Bakspiller, midt	Furuset
Tuva Sagen Uthuslien	Bakspiller	Furuset
Emilie Skoglund Lorentzen	Bakspiller, midt	Lørenskog HK
Ella Stien	Bakspiller, midt	Lørenskog HK
Anniken Haslie Kristiansen	Bakspiller, venstre	Lørenskog HK
Malin Johnsrud	Målvakt	Nit-hak
Nora Elisabeth Petitt Vareide	Flerposisjonsspiller	Nit-hak
Johanna Pedersen Bruninx	Flerposisjonsspiller	Nit-hak
Anna Kristiansen Aaneby	Bakspiller, midt	Nit-hak

\*Forfall / \*\*Ny spiller inn / \*\*\*Seriekamp

**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 **Anders Skals** per epost [andersskals@gmail.com](mailto:andersskals@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 Øst»**

**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 12.12.2023**

Med vennlig hilsen

<b>Trine Sneeggen Fors</b>	<b>Anders Skals</b>
<b>NHF Region Øst Spill &amp; Trening</b>	<b>Trener</b>
<b>Tlf. 91372361</b>	<b>Tlf. 92353430</b>
<a href="mailto:Trine.sneeggenfors@handball.no">Trine.sneeggenfors@handball.no</a>	<a href="mailto:andersskals@gmail.com">andersskals@gmail.com</a>