

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

| Samling nr./<br>arrangør klubb | Dato/<br>Klokkeslett         | Hall            | Tema  |
|--------------------------------|------------------------------|-----------------|---|
| Samling 3 /<br>Sarpsborg IL    | 06.12.2023<br>Kl.19:00-20:30 | Sarpsborghallen | <a href="#">Individuell<br/>forsvarsteknikk</a> |

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

### Følgende lag er med i gruppen J13 Østfold:

Kråkerøy, Rolvsøy IF, Skogstrand IL, Tindlund IF, Tistedal, Tune IL, Tvetter Håndballklubb og Sarpsborg 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                 |
|-------------------------------|----------------------|-----------------------|
| Clara Mijares Lunde           | Bakspiller           | Kråkerøy              |
| Leona Engly Braseth           | Bakspiller           | Kråkerøy              |
| Cornelia Vatvedt-Haaland      | Kantspiller          | Kråkerøy*             |
| Silje Larsen                  | Linjespiller         | Kråkerøy              |
| Andrea Bjerkan Magnussen      | Bakspiller           | Kråkerøy**            |
| Alva Mariel Rusten            | Bakspiller, venstre  | Rolvsøy IF*           |
| Martine Quist Smaljord        | Målvakt              | Rolvsøy IF*           |
| Ella Høyer Pettersen          | Bakspiller, venstre  | Rolvsøy IF*           |
| Emma Therese Kristiansen      | Linjespiller         | Rolvsøy IF**          |
| Leonora Bjørnli- Helgesen     | Bakspiller           | Rolvsøy IF**          |
| Evelina Schanke- Rubensson    | Bakspiller, midt     | Sarpsborg IL          |
| Frida Nordhavn Lund           | Kantspiller, høyre   | Sarpsborg IL          |
| Frida Graasten                | Linjespiller         | Sarpsborg IL          |
| Jenny Amalie Rudi Larsen      | Bakspiller, venstre  | Skogstrand IL*        |
| Lycke Marie Solvang           | Bakspiller, venstre  | Skogstrand IL*        |
| Katrine Tran                  | Kantspiller, høyre   | Skogstrand IL         |
| Martine Gjengstø Hunderi      | Kantspiller, venstre | Skogstrand IL**       |
| Thea Ødegård Ringstad         | Flerposisjonsspiller | Skogstrand IL**       |
| Sandra Borkovskaja-Andreassen | Bakspiller, høyre    | Tindlund IF           |
| Hermine Amalie Klavestad      | Bakspiller, midt     | Tindlund IF           |
| Isabell Klemetsen             | Linjespiller         | Tindlund IF*          |
| Fride Häll                    | Kantspiller          | Tindlund IF**         |
| Martine Granli                | Bakspiller, venstre  | Tistedal              |
| Emma Ndombe                   | Flerposisjonsspiller | Tistedal              |
| Elise Bjærum                  | Flerposisjonsspiller | Tistedal*             |
| Live Jørgensen                | Målvakt              | Tistedal              |
| Amalie Grimsrud               | Flerposisjonsspiller | Tistedal**            |
| Emilie Sofie Andersen         | Bakspiller, venstre  | Tune IL               |
| Julie Elise Haugen            | Kantspiller, venstre | Tvetter Håndballklubb |
| Malin Kure                    | Målvakt              | Tvetter Håndballklubb |

**\*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 **Sebastian Guttulsrød** per epost [Sebastqu@hotmail.com](mailto:Sebastqu@hotmail.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 Østfold»**

**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 23.11.2023**

**Endret 06.12.2023**

Med vennlig hilsen

|  |  |
|--|--|
| <b>Trine Sneeggen Fors</b>   | <b>Sebastian Guttulsrød</b>                                    |
| <b>NHF Region Øst Spill &amp; Trening</b>  | <b>Trener</b>  |
| <b>Tlf. 91372361</b>   | <b>Tlf. 45452043</b>   |
| <a href="mailto:Trine.sneeggenfors@handball.no">Trine.sneeggenfors@handball.no</a> | <a href="mailto:Sebastqu@hotmail.com">Sebastqu@hotmail.com</a> |