

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/ Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 3 / Holmen IF	26.01.2024 Kl. 18:30-20:00	Landøya Flerbrukshall	Individuell forsvarstrening

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

Følgende lag er med i gruppen J13 Vest:

Gui Sportsklubb, Haslum IL Håndball, Holmen IF, Jar I.L., Stabæk og Vestre Bærum Lommedalen 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
Maria Solum Sørensen	Bakspiller, venstre	Gui Sportsklubb
Mynthe Kristiansen	Linjespiller	Gui Sportsklubb
Helena Sollie Nyborg	Flerposisjonsspiller	Gui Sportsklubb
Malenah Lam Spikkerud	Bakspiller Venstre	Haslum IL*
Nora Karlsen Nygaard	Flerposisjonsspiller	Haslum IL
Carmen Cristina Cuellar	Flerposisjonsspiller	Haslum IL
Emily Kongerud Gustavsen	Flerposisjonsspiller	Haslum IL
Martine Nesheim Rokne	Målvakt	Haslum IL
Isabell Amanda Kiil Rachlew	Flerposisjonsspiller	Haslum IL**
Maya Henriksen Hedin	Bakspiller, venstre	Holmen IF
Sofija Mijalkovic	Bakspiller, midt	Holmen IF
Marie Reiling Reinholdt	Kantspiller, venstre	Holmen IF*
Ishal Hayat	Linjespiller	Holmen IF**
Olivia Lorentzen Fallico	Linjespiller	Jar IL*
Amelia Karimiha Hage	Flerposisjonsspiller	Jar IL
Sofie Tunold	Målvakt	Jar IL
Viola Madeleine Allum Furuho	Bakspiller, høyre	Jar IL*
Anna Tysnes Sukka	Bakspiller, midt	Jar IL
Julie Andrea Lie	Kantspiller, venstre	Jar IL**
Tilde Hagen Asp	Flerposisjonsspiller	Stabæk**
Johanne Solgaard	Bakspiller	Stabæk**
Cornelia Hermansen Vintereidet	Linjespiller	Stabæk**
Julie Dehli	Flerposisjonsspiller	Stabæk**
Ane Darre-Næss	Målvakt	Stabæk*
Isabella Lynaas Meek	Flerposisjonsspiller	Vestre Bærum Lommedalen IL
Vilde Wensaas Lied	Flerposisjonsspiller	Vestre Bærum Lommedalen IL*
Dorthea Bakken	Bakspiller, høyre	Vestre Bærum Lommedalen IL
June Strand	Bakspiller, midt	Vestre Bærum Lommedalen IL
Julie Eik	Målvakt	Vestre Bærum Lommedalen 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 **Erland Eggen** per epost EE-93@hotmail.com med kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost trine.sneeggenfors@handball.no . **Merk eposten «Forfall SPU J13 Vest»**

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 12.01.2024

Endret 29.01.2024

Med vennlig hilsen

Trine Sneeggen Fors	Erland Eggen
NHF Region Øst Spill & Trening	Trener
Tlf. 91372361	Tlf. 90022016
Trine.sneeggenfors@handball.no	EE-93@hotmail.com