

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/ Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 4 / Kolbotn IL	08.02.2024 Kl. 19:30-21:00	Sofienmyrhallen	Økt 4 – Finter

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

Følgende lag tilhører denne gruppen: Nesodden håndballklubb, Ski IL, Siggerud IL, Vestby Håndballklubb, Kolbotn IL og Ås 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
Otilie Astrup	Flerposisjonsspiller	Kolbotn IL
Silje Ballestad Kristoffersen	Flerposisjonsspiller	Kolbotn IL*
Celine Tonga Aune	Flerposisjonsspiller	Kolbotn IL
Ida Tveter Sveen	Flerposisjonsspiller	Kolbotn IL
Alma Linnea Vestgård-Møller	Målvakt	Kolbotn IL*
Maja Kopke da Fonseca Foss	Flerposisjonsspiller	Kolbotn IL**
Camille Killingmo	Målvakt	Kolbotn IL** / *
Tiril Rygg Østby	Flerposisjonsspiller	Nesodden håndballklubb
Ida Stokken Uppheim	Bakspiller, høyre	Nesodden håndballklubb
Amalie Hjort-Larsen	Flerposisjonsspiller	Nesodden håndballklubb*
Vilja Hegdahl	Kantspiller, venstre	Nesodden håndballklubb
Eline Løkke Sollie	Målvakt	Nesodden håndballklubb
Oliva Marie Gullie	Flerposisjonsspiller	Nesodden håndballklubb**
Amalie Larsen Sengebusch	Bakspiller, høyre	Siggerud IL
Oda Herheim	Flerposisjonsspiller	Siggerud IL
Maya Kvalsund	Målvakt	Ski IL
Amalie Grüner-Ali	Bakspiller	Ski IL
Mie Linnea Nitschke Inglingstad	Bakspiller	Ski IL
Thea Klakegg Hillestad	Bakspiller, høyre	Ski IL
Elise Klakegg Hillestad	Bakspiller	Ski IL
Lovise Thomassen	Flerposisjonsspiller	Vestby Håndballklubb
Lotte Enger Andersen	Flerposisjonsspiller	Vestby Håndballklubb
Nathalie Tonerud	Flerposisjonsspiller	Vestby Håndballklubb*
Louise Austli Resne	Bakspiller	Vestby Håndballklubb**
Mathea Elmann Høyum	Målvakt	Vestby Håndballklubb**
Elliana Rehoff Skjerden	Målvakt	Vestby Håndballklubb**
Mia Balto Molland	Bakspiller, midt	Ås IL
Kamilla Sameien Walle	Bakspiller, midt	Ås IL
Mari Randem	Flerposisjonsspiller	Ås 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 med kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost trine.sneeggenfors@handball.no. **Merk eposten «Forfall SPU J13 Follo»**

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 25.01.2024

Endret 09.02.2024

Med vennlig hilsen

Trine Sneeggen Fors	Linda Guttormsen	Marte Arnesen-Kirkemo
NHF Region Øst Spill & Trening	Trener	Trener
Tlf. 91372361	Tlf. 91123031	Tlf. 40885304
Trine.sneeggenfors@handball.no	lindaguttormsen@hotmail.com	martearne@gmail.com
	*Forfall	*Vikar 08.02.2024