

**INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST  
GUTTER FØDT 2010 GRUPPE G13-Nord**

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/ Klokkeslett	Hall	Tema
<del>Samling 5 / Fjellhammer IL</del>	<del><b>31.01.2024</b> <b>Kl. 19:00-20:30</b></del>	<del><b>Fjellhammer Arena</b></del>	<del><a href="#">Individuell forsvarstrening</a></del>
<b>UTSETTES</b>		<b>HALL STENGT</b>	

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

**Følgende lag er med i gruppen G13 Nord:**

Eidsvoll IF, Eidsvoll Turn, Fjellhammer IL, Lillestrøm HK, Nannestad IL, Nit-Hak HK, Sørumsand IF, Ull/Kisa IL og Gjerdrum 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
Kristoffer Folden-Sørgården	Flerposisjonsspiller	Eidsvold IF
<del>Martin Ødegård</del>	<del>Flerposisjonsspiller</del>	<del>Eidsvold Turn Håndball*</del>
Mio Revfem Egeland	Flerposisjonsspiller	Eidsvold Turn Håndball
Viktors Karabeska	Målvakt	Eidsvold Turn Håndball
Kaspian Fredrik Lindsjö	Flerposisjonsspiller	Eidsvold Turn Håndball**
Hans Volden	Kantspiller, venstre	Fjellhammer IL
Olav Lie Kvisler	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL
Oliver Strandli	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL
Marcus Florvik	Målvakt	Fjellhammer IL
Daniel Berge	Bakspiller	Gjerdrum IL
Kasper Berntsen	Linjespiller	Gjerdrum IL
Sondre Berge	Flerposisjonsspiller (Bs, Linje)	Gjerdrum IL
Olve Mørch Ryengen	Flerposisjonsspiller	Lillestrøm HK
Sebastian Bondestad Stenseth	Bakspiller, venstre	Lillestrøm HK
Tawan Elvsaa Skansen	Flerposisjonsspiller	Lillestrøm HK
Erik Helland	Flerposisjonsspiller	Nannestad IL
Ola Lund Homble	Flerposisjonsspiller	Nannestad IL
<del>Lorentz Julian Selliseth</del>	<del>Målvakt</del>	<del>Nannestad IL*</del>
Ludvig Gundersen	Flerposisjonsspiller	Nit-Hak HK
Oscar Bull	Flerposisjonsspiller	Nit-Hak HK
Arian Hild	Målvakt	Nit-Hak HK**
Hamzat Dikajev	Bakspiller, venstre	Sørumsand IF
Max Elian Walle	Bakspiller, midt	Sørumsand IF
Johannes Tevik Bueie	Flerposisjonsspiller	Ull/Kisa IL
Mikkel Heen Kristoffersen	Kantspiller, venstre	Ull/Kisa IL
Odd Martin Woldvik	Bakspiller, venstre	Ull/Kisa IL
Odin Sparby	Målvakt	Ull/Kisa IL

\*Rullerer ut \*\*Ny utøver 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 medisinerbag.

**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 **Glenn Mørk** per epost [Glenn.moerk@gmail.com](mailto:Glenn.moerk@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 G13 Nord»**

**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 16.01.2024**

**Endret 29.01.2024**

Med vennlig hilsen

<b>Trine Sneeggen Fors</b>	<b>Glenn Mørk</b>
<b>NHF Region Øst Spill &amp; Trening</b>	<b>Trener</b>
<b>Tlf. 91372361</b>	<b>Tlf. 41445544</b>
<a href="mailto:Trine.sneeggenfors@handball.no">Trine.sneeggenfors@handball.no</a>	<a href="mailto:Glenn.moerk@gmail.com">Glenn.moerk@gmail.com</a>