

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/ Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 5 / Bækkelaget	14.02.2024 Kl. 19:30-21:00	Ekeberghallen	<a href="#">Individuell forsvarsteknikk</a>

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

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

Bækkelaget SK, Bøler IF/Oppsal IF, Kjelsås IL, Korsvoll IL, Linderud/Linje 5, Nordstrand IF og Sinsen-Refstad 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
Oliver Hauan	Målvakt	Bækkelaget SK
Isaac Knagenhjelm	Bakspiller, venstre	Bækkelaget SK
Filip Hei-Vidalon	Flerposisjonsspiller	Bækkelaget SK
Lucas Konglevoll Sundt	Bakspiller, høyre	Bækkelaget SK
Ola Malling Fløystad	Bakspiller, venstre	Bækkelaget SK
Andreas Laugsand Nilsen	Bakspiller, midt	Bøler IF /Oppsal IF
Filip Duda Hildrum	Flerposisjonsspiller	Bøler IF /Oppsal IF*
Marius Vambeseth	Flerposisjonsspiller	Bøler IF /Oppsal IF
Ikenna David Chukwu	Målvakt	Bøler IF /Oppsal IF*
Dragomir <b>Stefan</b> Teodorovic	Bakspiller, høyre	Bøler IF /Oppsal IF**
Jonas Storm Prestø	Målvakt	Bøler IF /Oppsal IF**
Per Øien	Bakspiller, høyre	Korsvoll IL
Fredrik Vold-Sarnes	Bakspiller, høyre	Korsvoll IL
Eirik Waldemar Håland	Bakspiller, midt	Korsvoll IL
Sondre Sørebo	Kantspiller, venstre	Korsvoll IL
Sverre Rivrud Nansen	Flerposisjonsspiller	Kjelsås IL
Aleksander With Dahle	Bakspiller, venstre	Kjelsås IL
Fredrik Hansen	Kantspiller, venstre	Kjelsås IL
Emil Aasbø Hytten	Kantspiller	Linderud / Linje 5
Even Thobiassen	Kantspiller	Linderud / Linje 5
Martin Jacobsen Strømme	Kantspiller	Linderud / Linje 5
Sindre Aleksander Hansen	Målvakt	Linderud / Linje 5
Elias Elmenhorst	Bakspiller	Nordstrand IF
Adam Vieth Eriksson	Bakspiller, høyre	Nordstrand IF*
Arav Sheor	Bakspiller	Nordstrand IF*
Isak Ljunggren Buvik	Kantspiller, høyre	Nordstrand IF*
Emil Grimeland Østby	Målvakt	Nordstrand IF*
Sebastian Teigen Gjerde	Linjespiller	Nordstrand IF**
Felix Holme Welding	Bakspiller	Nordstrand IF**
Simon Nikolai Kolflaath Glaved	Flerposisjon, venstre	Nordstrand IF**
Henrik Skjellevik-Hege	Målvakt	Nordstrand IF**
Jens Nordenborg Lous	Kantspiller venstre	Sinsen-Refstad IL
Adrian Blekastad Hegge	Linjespiller	Sinsen-Refstad IL
Jonas Nordbø Odiin	Bakspiller	Sinsen-Refstad IL
Theo Solbakken Sansom	Flerposisjonsspiller	Sinsen-Refstad 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 kjebler/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 **Jan John Beyer** per epost [bd.johnb@gmail.com](mailto:bd.johnb@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 Oslo»**

**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 31.01.2024**

**Endret 14.02.2024**

Med vennlig hilsen

<b>Trine Sneeggen Fors</b>	<b>John Beyer</b>
<b>NHF Region Øst Spill &amp; Trening</b>	<b>Trener</b>
<b>Tlf. 91372361</b>	<b>Tlf. 90738498</b>
<a href="mailto:Trine.sneeggenfors@handball.no">Trine.sneeggenfors@handball.no</a>	<a href="mailto:bd.johnb@gmail.com">bd.johnb@gmail.com</a>