

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/ Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 5 / Nesodden Håndballklubb	26.02.2024 Kl. 20:00-21:30	Nesoddhallen	Individuell forsvarstrening

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
Celine Tonga Aune	Flerposisjonsspiller	Kolbotn IL
Ida Tveter Sveen	Flerposisjonsspiller	Kolbotn IL
Milea Børresen Dalen	Kantspiller, venstre	Kolbotn IL
Maya Haaversen	Målvakt	Kolbotn IL
Amalie Hjørt-Larsen	Flerposisjonsspiller	Nesodden håndballklubb*
Eline Løkke Sollie	Målvakt	Nesodden håndballklubb
Leah Isabell Dalen	Kantspiller, venstre	Nesodden håndballklubb
Agnes Solum Karlbom	Flerposisjonsspiller	Nesodden håndballklubb
Oliva Marie Gullie	Flerposisjonsspiller	Nesodden håndballklubb
Vilja Hegdahl	Kantspiller, venstre	Nesodden håndballklubb**
Amalie Larsen Sengebusch	Bakspiller, høyre	Siggerud IL*
Oda Herheim	Flerposisjonsspiller	Siggerud IL*
Marion Kristiansen	Målvakt	Siggerud IL*
Isabelle Hveding Mikalsen	Bakspiller, midt	Siggerud IL**
Linnea Iselin Johnsen	Kantspiller, høyre	Siggerud 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
Sofia Adele Andersson Thompson	Bakspiller	Ski IL**
Elliana Rehoff Skjerden	Målvakt	Vestby Håndballklubb*
Lotte Enger Andersen	Flerposisjonsspiller	Vestby Håndballklubb
Louise Austli Resne	Bakspiller	Vestby Håndballklubb
Milica Vukotic	Bakspiller, midt	Vestby Håndballklubb
Silje Andreassen	Flerposisjonsspiller	Vestby Håndballklubb
Mathea Elmann Høyum	Målvakt	Vestby Håndballklubb**
Kamilla Sameien Walle	Bakspiller, midt	Ås IL**
Marlene Ekstrøm	Bakspiller	Ås IL**
Emilie Fonkalsrud Otterstad	Flerposisjonsspiller	Ås IL
Mari Randem	Flerposisjonsspiller	Ås IL**
Ane Gulliksen	Bakspiller, høyre	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 kjegler/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 09.02.2024

Endret 27.02.2024

Med vennlig hilsen

Trine Sneeggen Fors
NHF Region Øst Spill & Trening
Tlf. 91372361
Trine.sneeggenfors@handball.no

Linda Guttormsen
Trener
Tlf. 91123031
lindaguttormsen@hotmail.com