

## INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST JENTER FØDT 2010 GRUPPE J13-NEDRE ROMERIKE

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/ Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 5 / Skedsmo	02.02.2024 Kl. 19:00-20:30	Tærudhallen	<a href="#">Individuell forsvarstrening</a>

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

### Følgende lag er med i gruppen J13 Nedre Romerike:

Fet IL, Lillestrøm HK, Rælingen, Sørumsand og Skedsmo HK

### 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
Aurora Børsheim Dahl	Flerposisjonsspiller	Fet IL
Emmah Taaje	Bakspiller, venstre	Fet IL
Heidi Solberg	Bakspiller, høyre	Fet IL
Oline P. Johnsen	Kantspiller, venstre	Fet IL
Alexandra N Eide	Kantspiller, venstre	Lillestrøm håndballklubb
Christiane Olivia Ruud	Flerposisjonsspiller	Lillestrøm håndballklubb
Emilia Riiber	Flerposisjonsspiller	Lillestrøm håndballklubb*
Julie Evjen	Flerposisjonsspiller	Lillestrøm håndballklubb
Julie Stokstad Kvalen	Bakspiller, høyre	Lillestrøm håndballklubb
Sienna Wilhelmsen Walstad	Målvakt	Lillestrøm håndballklubb
Jenny Engen	Kantspiller, venstre	Lillestrøm håndballklubb**
Andrea Emelie Karlsen	Flerposisjonsspiller	Rælingen HK*
Eline Aas Rustad	Flerposisjonsspiller	Rælingen HK*
Emilie Aas Tønnesen	Linjespiller	Rælingen HK*
Mathea Salvesen	Bakspiller, venstre	Rælingen HK*
Sara Brubak	Målvakt	Rælingen HK*
Ingrid Holen Hammertoft	Målvakt	Skedsmo HK
Alva Øverås	Bakspiller, venstre	Skedsmo HK
Caroline Vøyvik	Flerposisjonsspiller	Skedsmo HK
Tilde Barrock	Bakspiller, venstre	Skedsmo HK
Veronica Pelaez	Flerposisjonsspiller	Skedsmo HK
Ada Hertenberg	Bakspiller, midt	Sørumsand IF
Christina Kaalund Matatula	Kantspiller, venstre	Sørumsand IF
Ingeborg Jacobsen Eide	Bakspiller, høyre	Sørumsand IF
Marion Elise Fredriksen	Målvakt	Sørumsand IF*
Oda Hølmo Bakke	Bakspiller, venstre	Sørumsand IF

**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 **Sara Krüger** per epost [saraalexandrakruiger@gmail.com](mailto:saraalexandrakruiger@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 J13 Nedre Romerike»**

**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 03.02.2024**

Med vennlig hilsen

<b>Trine Sneeggen Fors</b>	<b>Sara Krüger</b>
<b>NHF Region Øst Spill &amp; Trening</b>	<b>Trener</b>
<b>Tlf. 91372361</b>	<b>Tlf. 92423016</b>
<a href="mailto:Trine.sneeggenfors@handball.no">Trine.sneeggenfors@handball.no</a>	<a href="mailto:saraalexandrakruiger@gmail.com">saraalexandrakruiger@gmail.com</a>