

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/ Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 5 / Lørenskog	27.02.2024 Kl. 19:00-20:30	Skårerhallen	Individuell forsvarstrening

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

Følgende lag er med i gruppen J13 Øst:

Ammerud, Ellingsrud IL, Enebakk IF, Fjellhammer IL, Furuset, Lørenskog HK og NitHak

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
Pedriciour Alosa Obera	Flerposisjonsspiller	Ammerud
Sigrid Jacobsen Hunstad	Flerposisjonsspiller	Ammerud
Susanna Høydal Nesse	Flerposisjonsspiller	Ammerud
Amalie Honningdalsnes	Målvakt	Ammerud
Maja Harboe-Ree	Flerposisjonsspiller	Ellingsrud IL
Rodas Mesfin Mulatu	Bakspiller, midt	Ellingsrud IL
Synne Bjerke-Hansen	Bakspiller, høyre	Enebakk IF
Andrea Hokstad	Målvakt	Enebakk IF
Signe Aaland Slåttland	Bakspiller, midt	Enebakk IF
Isabell Antonsen	Målvakt	Fjellhammer IL
Ingrid Fossum Morland	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL
Emmeline Snedsbøl	Bakspiller, høyre	Fjellhammer IL
Ela Ucarli	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL
Sienna Stolpe Karlsen	Bakspiller, midt	Fjellhammer IL
Kristin S. T. Mostue	Målvakt	Furuset
Simona Ressom	Bakspiller, midt	Furuset*
Tuva Sagen Uthuslien	Bakspiller	Furuset
Embla Langhammer	Flerposisjonsspiller	Furuset**
Johanne Børresen	Kantspiller, høyre	Lørenskog HK*
Ida Brattland Vaa	Bakspiller, venstre	Lørenskog HK*
Marte Mæsel	Flerposisjonsspiller	Lørenskog HK*
Jasmehar Kaur	Linjespiller	Lørenskog HK**
Viktoria Alvestad Bjørklund	Flerposisjonsspiller	Lørenskog HK**
Sofia Steen Kristiansen	Bakspiller	Lørenskog HK**
Nora Elisabeth Petitt Vareide	Flerposisjonsspiller	Nit-hak
Anna Kristiansen Aaneby	Bakspiller, midt	Nit-hak
Wilma Myklebust Grundetjern	Flerposisjonsspiller	Nit-hak

*Forfall / **Ny spiller inn / ***Seriekamp

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 **Anders Skals** per epost andersskals@gmail.com med kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost trine.sneeggenfors@handball.no . **Merk eposten «Forfall SPU J13 Øst»**

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	Anders Skals
NHF Region Øst Spill & Trening	Trener
Tlf. 91372361	Tlf. 92353430
Trine.sneeggenfors@handball.no	andersskals@gmail.com