

## INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST JENTER FØDT 2010 GRUPPE J13-ØSTFOLD NORD

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/ Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 5 / Lisleby	29.01.2024 Kl. 19:00-20:30	Lislebyhallen	<a href="#">Individuell forsvarstrening</a>

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

### Følgende lag er med i gruppen J13 Østfold Nord:

Gresvik IF, Lervik IF, Lisleby, Råde IL, Son HK, Torp, Østsiden 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
Mie Alvik Ryen	Flerposisjonsspiller	Gresvik IF
Frida Wiklund	Bakspiller	Gresvik IF
Athea Glåmsæter	Målvakt	Lervik IF
<i>*Klubb på melde inn navn på utøver</i>		Lervik IF
<i>*Klubb på melde inn navn på utøver</i>		Lervik IF
<i>*Klubb på melde inn navn på utøver</i>		Lervik IF
Ingrid Marie Odden	Målvakt	Lisleby
Celine Pettersen	Bakspiller, venstre	Lisleby
Alma Paulsberg	Linjespiller	Lisleby
Adele Simensen	Bakspiller, høyre	Lisleby
Thea Lovise Utne Ek	Bakspiller, venstre	Råde IL
Pernille Christensen Torp	Flerposisjonsspiller	Råde IL**
Tyra Kanth-Lundem	Bakspiller	Son HK
Madeleine Dragvoll	Bakspiller	Son HK
Kaja Linnea Straume	Bakspiller	Son HK
Ragnhild Liahagen Karstensen	Målvakt	Torp IF
Mia Slettevold Thorsen	Kantspiller, venstre	Torp IF
Lilja Simensen	Bakspiller, midt	Torp IF
Selma Wåhlberg	Bakspiller, høyre	Torp IF
Anthine Riis Hansen	Målvakt	Østsiden IL*
Mariell Mathisen Uyanna	Bakspiller, venstre	Østsiden IL*
Thea Hauge	Linjespiller	Østsiden IL
Eline Solerød	Flerposisjonsspiller (Ks, Bs)	Østsiden IL

**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 **Jon Pettersen** per epost [jon.r.pettersen@europris.no](mailto:jon.r.pettersen@europris.no) med kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost [trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:trine.sneeggenfors@handball.no) . **Merk eposten «Forfall SPU J13 Østfold 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 12.01.2024**

**Endret 29.01.2024**

Med vennlig hilsen

<b>Trine Sneeggen Fors</b>	<b>Jon Pettersen</b>
<b>NHF Region Øst Spill &amp; Trening</b>	<b>Trener</b>
<b>Tlf. 91372361</b>	<b>Tlf. 90938090</b>
<a href="mailto:Trine.sneeggenfors@handball.no">Trine.sneeggenfors@handball.no</a>	<a href="mailto:jon.r.pettersen@europris.no">jon.r.pettersen@europris.no</a>