

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/ Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 5 / Tune IL	22.01.2024 Kl.18-19:30	Grålumhallen	Individuell forsvarstrening

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

Følgende lag er med i gruppen J13 Østfold:

Kråkerøy, Rolvsøy IF, Skogstrand IL, Tindlund IF, Tistedal, Tune IL, Tvetter Håndballklubb og Sarpsborg 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
Cornelia Vatvedt-Haaland	Kantspiller	Kråkerøy
Silje Larsen	Linjespiller	Kråkerøy*
Mie Emilie Sandstad Røising	Linjespiller	Kråkerøy
Alma Grude	Bakspiller	Kråkerøy**
Signy Grude	Kantspiller	Kråkerøy*
Isabelle Jørvum-Andersen	Målvakt	Kråkerøy
Martine Quist Smaljord	Målvakt	Rolvsøy IF
Ella Høyer Pettersen	Bakspiller, venstre	Rolvsøy IF
Emma Therese Kristiansen	Linjespiller	Rolvsøy IF
Frida Graasten	Linjespiller	Sarpsborg IL*
Frida Nordhavn Lund	Kantspiller, høyre	Sarpsborg IL*
Maren Mjærum Martinsen	Kantspiller, venstre	Sarpsborg IL
Mela Hafizovic	Bakspiller, høyre	Sarpsborg IL**
Amalie Guldborg	Bakspiller, venstre	Sarpsborg IL**
Emine Ringstad Hunderi	Flerposisjonsspiller	Skogstrand IL*
Linnea Søland	Bakspiller, høyre	Skogstrand IL
Nanna Alette Borge	Bakspiller, midt	Skogstrand IL
Hannah Gonzalez-Moreno	Flerposisjonsspiller	Skogstrand IL**
Isabell Klemetsen	Linjespiller	Tindlund IF
Sandra Borkovskaja-Andreassen	Bakspiller, høyre	Tindlund IF
Hermine Amalie Klavestad	Bakspiller, midt	Tindlund IF
Martine Granli	Bakspiller, venstre	Tistedal
Emma Ndombe	Flerposisjonsspiller	Tistedal
Mille Thorsen	Kantspiller, venstre	Tistedal*
Live Jørgensen	Målvakt	Tistedal
Adelina Hansen	Bakspiller	Tistedal**
Amalie Grimsrud	Flerposisjonsspiller	Tistedal**
Emilie Sofie Andersen	Bakspiller, venstre	Tune IL
Julie Elise Haugen	Kantspiller, venstre	Tvetter Håndballklubb*
Malin Kure	Målvakt	Tvetter Håndballklubb

***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 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 **Sebastian Guttulsrød** per epost Sebastgu@hotmail.com med kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost trine.sneeggenfors@handball.no . **Merk eposten «Forfall SPU J13 Østfold»**

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 08.01.2024
Endret 31.01.2024

Med vennlig hilsen

Trine Sneeggen Fors	Sebastian Guttulsrød
NHF Region Øst Spill & Trening	Trener
Tlf. 91372361	Tlf. 45452043
Trine.sneeggenfors@handball.no	Sebastgu@hotmail.com