

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/ Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 5 / Hurdal Idrettslag	29.01.2024 Kl. 18:30-20:00	Hurdal Idrettshall	Individuell forsvarstrening

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

Følgende lag er med i gruppen J13 Romerike Nord:

Eidsvold IF, Eidsvoll TF, Gjerdrum IL, Holter IF, Hurdal Idrettslag, Hvam IL, Kløfta IL og Ull/Kisa

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
Celine Nordahl	Bakspiller, høyre	Eidsvold IF
Sarah Ringstad	Kantspiller, venstre	Eidsvold IF
Lulia Biniam	Bakspiller, høyre	Eidsvold IF
Ntirandekura Nyirandikubwimana	Kantspiller, venstre	Eidsvoll TF
Tuva Sæteren	Målvakt	Gjerdrum IL
Lykke Lovisenlund Thorshaug	Bakspiller, høyre	Gjerdrum IL
Ella Ljønes	Bakspiller, venstre	Gjerdrum IL
Hedda Albertsen Aamødt	Kantspiller, venstre	Gjerdrum IL*
Eline Øvergård	Bakspiller, venstre	Holter IF
Amalie Klingenberg Ruste	Bakspiller, venstre	Holter IF
Julie Strand-Lundberg	Flerposisjonsspiller	Hurdal Idrettslag
Amalie Strand Nymoen	Flerposisjonsspiller	Hurdal Idrettslag
Viktoría Tøsdal	Målvakt	Hurdal Idrettslag*
Maiken Dehli-Rudi	Målvakt	Hurdal Idrettslag**
Dina Humstad Seland	Bakspiller, venstre	Hvam IL
Thea Utheim Sandøy	Linjespiller	Hvam IL
Julie Bratlie	Målvakt	Hvam IL*
Maiken Steffarud Bergan	Flerposisjonsspiller	Kløfta IL
Martine Josefsen	Bakspiller, venstre	Kløfta IL*
Ylva Lindskog	Linjespiller	Kløfta IL**
Tarsha Subaskaran	Bakspiller, venstre	Ull/Kisa
Ylva Sørsæther Gaasdal	Bakspiller, midt	Ull/Kisa
Selma Wanvik Mortensen	Kantspiller	Ull/Kisa
Emma Søderholm	Målvakt	Ull/Kisa

*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 **Bjørn Kenneth Muggerud** per epost bkm@goldfishmedia.no med kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost trine.sneeggenfors@handball.no . **Merk eposten «Forfall SPU J13 Romerike 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 15.01.2024

Endret 30.01.2024

Med vennlig hilsen

Trine Sneeggen Fors	Bjørn Kenneth Muggerud
NHF Region Øst Spill & Trening	Trener
Tlf. 91372361	Tlf. 90099838
Trine.sneeggenfors@handball.no	bkm@goldfishmedia.no