

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

| Samling nr./ arrangør klubb | Dato/ Klokkeslett | Hall | Tema |
|--------------------------------|-------------------------------|-------------|---|
| Samling 5 / Nordstrand IF | 01.02.2024 Kl. 19:00-20:30 | KFUM-hallen | Individuell forsvarstrening |

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

Følgende lag er med i gruppen J13 Sør:

Bøler, Bjørndal IF, Bækkelaget Sportsklubb, Korsvoll IL, Nordstrand IF og Oppsal

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 |
|-------------------------------|----------------------|---------------------------|
| Sara Haug Nicolaysen | Bakspiller, venstre | Bjørndal IF |
| Nivin Maktabi Barkouki | Kantspiller, venstre | Bjørndal IF |
| Marie Kalmo Aasen | Bakspiller, venstre | Bækkelagets Sportsklubb* |
| Stine Enoksen | Bakspiller, midt | Bækkelagets Sportsklubb |
| Liv Aaeng | Bakspiller, høyre | Bækkelagets Sportsklubb |
| Vilja Karin Cimmerbeck Sandal | Målvakt | Bækkelagets Sportsklubb |
| Kristine Rønning Borge Dahl | Linjespiller | Bækkelagets Sportsklubb |
| Emmy Amundsen Westby | Bakspiller, midt | Bækkelagets Sportsklubb** |
| Kaja Sten Larsen | Bakspiller | Bøler |
| Mari Våland Almås | Bakspiller | Bøler |
| Ida Bjørnseth Johansen | Bakspiller | Bøler |
| Elisa Degrum Istrefaj | Bakspiller | Bøler |
| Maria Herba Brynildsen | Målvakt | Bøler |
| Jenny Storaug Pedersen | Bakspiller, høyre | Korsvoll IL |
| Ulrikke Bjerkvold Aas | Bakspiller, midt | Korsvoll IL |
| Fransiska Müller | Flerposisjonsspiller | Korsvoll IL |
| Aurora Ida Löfstedt | Bakspiller | Nordstrand IF |
| Eline Florence Kristiansen | Bakspiller | Nordstrand IF |
| Hedda Hellstedt-Storhaug | Målvakt | Nordstrand IF |
| Juni Linnea Johnsen Tresselt | Kantspiller | Nordstrand IF |
| Ida Emilie Eriksen | Kantspiller | Nordstrand IF |
| Mia Moflag Løchting | Flerposisjonsspiller | Oppsal Håndball |
| Wilma S Kallasten | Flerposisjonsspiller | Oppsal Håndball |
| Mikeline L Eid | Flerposisjonsspiller | Oppsal Håndball |
| Thea T Ødegaard | Målvakt | Oppsal Håndball |
| Eline V Reisvang | Linjespiller | Oppsal Håndball* |
| Amanda Volla | Flerposisjonsspiller | Oppsal Håndball** |

***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 **Andrea Breiseth Gran** per epost andrea.breiseth.gran@hotmail.com med kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost trine.sneeggenfors@handball.no . **Merk eposten «Forfall SPU J13 Sør»**

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 16.01.2025

Endret 01.02.2024

Med vennlig hilsen

| | |
|--|--|
| Trine Sneeggen Fors | Andrea Breiseth Gran |
| NHF Region Øst Spill & Trening | Trener |
| Tlf. 91372361 | Tlf. 47683117 |
| Trine.sneeggenfors@handball.no | andrea.breiseth.gran@hotmail.com |