

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/ Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 5 / Haslum IL	01.03.2024 Kl. 19:00-20:30	Gjønneshallen	Individuell forsvarstrening

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

Følgende lag er med i gruppen J13 Vest:

Gui Sportsklubb, Haslum IL Håndball, Holmen IF, Jar I.L., Stabæk og Vestre Bærum Lommedalen 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
Maria Solum Sørensen	Bakspiller, venstre	Gui Sportsklubb
Tyra Nerbråten	Flerposisjonsspiller	Gui Sportsklubb
Mynthe Kristiansen	Linjespiller	Gui Sportsklubb
Emma Riise Vareide	Bakspiller Venstre	Haslum IL*
Isabell Amanda Kiil Rachlew	Flerposisjonsspiller	Haslum IL
Maja Nerheim Gullhaugen	Flerposisjonsspiller	Haslum IL
Stella Synnøve Kristensen Rosén	Målvakt	Haslum IL
Lisa Borge	Flerposisjonsspiller	Haslum IL
Martine Nesheim Rokne	Målvakt	Haslum IL*
Sofie Hauge Cheyne	Kantspiller, venstre	Haslum IL**
Sofija Mijalkovic	Bakspiller, midt	Holmen IF*
Maya Henriksen Hedin	Bakspiller, venstre	Holmen IF*
Marie Reiling Reinholdt	Kantspiller, venstre	Holmen IF*
Ishal Hayat	Bakspiller	Holmen IF**
Ingrid Gilje	Bakspiller	Holmen IF**
Viola Madeleine Allum Furuhojve	Bakspiller, høyre	Jar IL*
Lykke Viktoria Jahr Stenersen	Bakspiller, midt	Jar IL*
Mari Utsgård-Andersen	Flerposisjonsspiller	Jar IL
Olivia Lorentzen Fallico	Linjespiller	Jar IL
Julie Andrea Lie	Kantspiller, venstre	Jar IL**
Amelia Karimiha Hage	Flerposisjonsspiller	Jar IL**
Nora Oline Fønhus Orskaug	Linjespiller	Stabæk
Camille Resen Gran	Målvakt	Stabæk
Sofie Reinertsen Hippe	Flerposisjonsspiller	Stabæk
Lilly Mundal	Kantspiller	Stabæk
Malenah Lam Spikkerud	Bakspiller, venstre	Stabæk
Edda Ragnarsdottir	Bakspiller	Vestre Bærum Lommedalen IL
Louise Brokstad	Bakspiller, høyre	Vestre Bærum Lommedalen IL
Silje Myhre	Kantspiller	Vestre Bærum Lommedalen IL
Vilde Wensaas Lied	Flerposisjonsspiller	Vestre Bærum Lommedalen IL
Julie Eik	Målvakt	Vestre Bærum Lommedalen IL

***Forfall-rullerer / **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 **Erland Eggen** per epost EE-93@hotmail.com med kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost trine.sneeggenfors@handball.no . **Merk eposten «Forfall SPU J13 Vest»**

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 15.02.2024

Endret 28.02.2024

Med vennlig hilsen

Trine Sneeggen Fors	Erland Eggen
NHF Region Øst Spill & Trening	Trener
Tlf. 91372361	Tlf. 90022016
Trine.sneeggenfors@handball.no	EE-93@hotmail.com