

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/ Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 6 / Ski	15.03.2024 Kl. 19:00-20:30	Skihallen	Sperreteknikk

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

Følgende lag tilhører denne gruppen: Nesodden håndballklubb, Ski IL, Siggerud IL, Vestby Håndballklubb, Kolbotn IL og Ås 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
Milea Børresen Dalen	Kantspiller, venstre	Kolbotn IL
Maja Kopke da Fonseca Foss	Bakspiller	Kolbotn IL
Elvira Brommeland	Bakspiller	Kolbotn IL
Lucie Norman Henriksen	Linjespiller	Kolbotn IL
Maya Haaversen	Målvakt	Kolbotn IL*
Camille Killingmo	Målvakt	Kolbotn IL**
Leah Isabell Dalen	Kantspiller, venstre	Nesodden håndballklubb
Tiril Rygg Østby	Flerposisjonsspiller	Nesodden håndballklubb
Ida Stokken Uppheim	Bakspiller, høyre	Nesodden håndballklubb*
Vilja Hegdahl	Kantspiller, venstre	Nesodden håndballklubb*
Oliva Marie Gullie	Flerposisjonsspiller	Nesodden håndballklubb**
Marion Kristiansen	Målvakt	Siggerud IL
Oda Herheim	Flerposisjonsspiller	Siggerud IL
Nora Nordblom Haug	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Siggerud IL
Maya Kvalsund	Målvakt	Ski IL
Amalie Grüner Ali	Bakspiller	Ski IL*
Thea Klakegg Hillestad	Bakspiller, høyre	Ski IL
Elise Klakegg Hillestad	Bakspiller	Ski IL
Sofia Adele Andersson Thompson	Bakspiller	Ski IL
Mathea Elmann Høyum	Målvakt	Vestby Håndballklubb*
Tuva Alexandersen-Rak	Linjespiller	Vestby Håndballklubb
Maja Sofie Vedvik	Linjespiller	Vestby Håndballklubb
Silje Andreassen	Bakspiller	Vestby Håndballklubb
Mathe Myhre Ringstad	Flerposisjonsspiller	Vestby Håndballklubb
Elliana Rehoff Skjerden	Målvakt	Vestby Håndballklubb**
Mia Balto Molland	Bakspiller, midt	Ås IL
Mari Randem	Flerposisjonsspiller	Ås IL
Nora Bakkebø Aboutaleb	Linjespiller	Ås IL

***Forfall eller rulleres ut / **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 med kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost trine.sneeggenfors@handball.no. **Merk eposten «Forfall SPU J13 Follo»**

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 01.03.2024

Endret 15.03.2024

Med vennlig hilsen

Trine Sneeggen Fors
NHF Region Øst Spill & Trening
Tlf. 91372361
Trine.sneeggenfors@handball.no

Linda Guttormsen
Trener
Tlf. 91123031
lindaguttormsen@hotmail.com