

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/ Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 6 / Skiptvet	13.03.2024 Kl. 17:30-19:00	Skiptvethallen	Sperreteknikk

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

Følgende lag tilhører denne gruppen: Askim IF; Degernes IL, HK Eidsberg, HK Herulf Moss, HK Trøgstad 97, Skiptvet og Spydeberg 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
Kristine Esgasane	Målvakt	Askim IF
Emilie Buer Helle	Bakspiller, midt	Askim IF
Josefine Engen Løkkevik	Bakspiller, venstre	Askim IF
Olivia Vredbregt	Kantspiller, venstre	Askim IF
Alma Rensmoen	Linjespiller	Askim IF
Anna Svendsen	Bakspiller, venstre	HK Herulf Moss
Guro Stafne	Flerposisjonsspiller	HK Herulf Moss
Margrethe Gustavson Høgsæt	Flerposisjonsspiller	HK Herulf Moss
Hanna Mathisen Guldv	Linjespiller	HK Herulf Moss
Mia Strand Lorentzen	Flerposisjonsspiller	Skiptvet
Emilie Bakkerud Strand	Linjespiller	Skiptvet
Tea Emilie Enersen	Linjespiller	Skiptvet
Ingrid Schie-Veslum	Målvakt	Skiptvet
Aggie Børgesdatter	Målvakt	Spydeberg IL
Emilie Bøhler Hansen	Bakspiller	Spydeberg IL
Sofie Frøne Hager	Bakspiller	Spydeberg IL
Mira Egeland Brettingen	Bakspiller, venstre	Spydeberg IL

***** HK Trøgstad og Degernes deltar ikke grunnet kampaktivitet**

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 **Jan-Ivar Lorentzen** per epost Jan-Ivar.Lorentzen@handball.no med kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost trine.sneeggenfors@handball.no .

Merk eposten «Forfall SPU J13 Indre 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 01.03.2024

Endret 05.03.2024

Med vennlig hilsen

Trine Sneeggen Fors	Jan-Ivar Lorentzen
NHF Region Øst Spill & Trening	Trener
Tlf. 91372361	Tlf. 98463603
Trine.sneeggenfors@handball.no	Jan-Ivar.Lorentzen@handball.no