

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/ Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 6 / Høybråten Stovner	20.03.2024 Kl. 19:00-20:30	Idrettens Hus Nordbyen	<a href="#">Sperreteknikk</a>

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

### Følgende lag er med i gruppen J13 Oslo:

Halse Løren, Høybråten Stovner, Monolitten IL, Njård, Sinsen-Refstad IL, Ullern IF, Vålerenga IF og Årvoll 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
Selma Nygård Celik	Flerposisjonsspiller	Hasle-Løren
Elinor Eidsvåg Myhre	Flerposisjonsspiller	Hasle-Løren
Emilie Holsted Udberg	Linjespiller	Hasle-Løren
Mancy Subash	Målvakt	Høybråten Stovner
Hedda Amalie Ask Børsum	Flerposisjonsspiller	Høybråten Stovner
Giulia Kloster	Målvakt	Monolitten IL*
Marthe Lea Toftevåg	Flerposisjonsspiller	Monolitten IL
Martine Henrichsen	Bakspiller, venstre	Monolitten IL
Olivia Kjos	Linjespiller	Monolitten IL
Ellen Margrethe Johannessen	Målvakt	Njård
Alva Louise Lybekk	Flerposisjonsspiller	Njård
Iselin Eliassen	Flerposisjonsspiller	Njård
Katja Glad-Pilskog	Flerposisjonsspiller	Njård
Ainhoa Farfan	Kantspiller, venstre	Sinsen-Refstad IL
Emna Nsiri	Kantspiller, venstre	Sinsen-Refstad IL
Sofie Leirgulen	Bakspiller, venstre	Ullern IF
Oline Vedvik	Flerposisjonsspiller	Ullern IF
Thea Goutdal	Flerposisjonsspiller	Ullern IF
Sigrid Holst Refsdal	Kantspiller, venstre	Vålerenga IF*
Emily Bjørningstad	Kantspiller, høyre	Vålerenga IF*
Tuva Lunde-Myhr	Bakspiller	Vålerenga IF
Lara Hunter Horgen McManus	Linjespiller	Vålerenga IF
Maria Elisabeth Hansen-Norviken	Flerposisjonsspiller (Bs, Ks)	Vålerenga IF**
Idunn Huitfeldt Molin	Bakspiller	Vålerenga IF**
Gabrielle Joseph	Målvakt	Årvoll IL
Lisa Fjellestad Sveen	Flerposisjonsspiller	Årvoll IL
Victoria Kaspersen	Flerposisjonsspiller	Årvoll IL
Olivia Nord Ekstrøm	Flerposisjonsspiller	Årvoll IL

**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 **Marlene Øien** per epost [marleoien@gmail.com](mailto:marleoien@gmail.com) med kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost [trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:trine.sneeggenfors@handball.no) . **Merk eposten «Forfall SPU J13 Oslo»**

**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 27.02.2024**

**Endret 20.03.2024**

Med vennlig hilsen

<b>Trine Sneeggen Fors</b>	<b>Marlene Øien</b>
<b>NHF Region Øst Spill &amp; Trening</b>	<b>Trener</b>
<b>Tlf. 91372361</b>	<b>Tlf. 91399964</b>
<a href="mailto:Trine.sneeggenfors@handball.no">Trine.sneeggenfors@handball.no</a>	<a href="mailto:marleoien@gmail.com">marleoien@gmail.com</a>