

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/ Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 6 / Nit-Hak	15.03.2024 Kl. 19:00-20:30 NYTT TIDSPUNKT: Kl. 18:00-19:30	Lihallen NY HALL: Hakadalshallen	Sperreteknikk

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

Følgende lag er med i gruppen J13 Øst:

Ammerud, Ellingsrud IL, Enebakk IF, Fjellhammer IL, Furuset, Lørenskog HK og NitHak

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
Pedricour Alosa Obera	Flerposisjonsspiller	Ammerud*
Sigrid Jacobsen Hunstad	Flerposisjonsspiller	Ammerud*
Susanna Høydal Nesse	Flerposisjonsspiller	Ammerud*
Maja Harboe-Ree	Flerposisjonsspiller	Ellingsrud IL
Rodas Mesfin Mulatu	Bakspiller, midt	Ellingsrud IL
Andrea Hokstad	Målvakt	Enebakk IF
Signe Aaland Slåttland	Bakspiller, midt	Enebakk IF
Henny Munch	Linjespiller	Enebakk IF
Sienna Stolpe Karlsen	Bakspiller, midt	Fjellhammer IL
Mari Bråten	Bakspiller, venstre	Fjellhammer IL*
Erle Larsen	Linjespiller	Fjellhammer IL
Ella Aurora Svingen	Linjespiller	Fjellhammer IL
Alicia Lindstrøm	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL**
Kristin S. T. Mostue	Målvakt	Furuset
Nicoline Myrvoll-Larsen	Kantspiller	Furuset
Embla Langhammer	Flerposisjonsspiller	Furuset
Ida Brattland Vaa	Bakspiller, venstre	Lørenskog HK
Anniken Haslie Kristiansen	Bakspiller, venstre	Lørenskog HK
Helene Tselepis Føien	Flerposisjonsspiller	Lørenskog HK
Silje Mydske Enger	Målvakt	Lørenskog HK
Julie Rogne Christensen	Bakspiller, venstre	Nit-hak
Malin Johnsrud	Målvakt	Nit-hak
Lilly Kristina Stråbø Schjelderup	Flerposisjonsspiller	Nit-hak
Maya Børjesson Solstad	Bakspiller, midt	Nit-hak
Johanna Pedersen Bruninx	Flerposisjonsspiller	Nit-hak**
Gurmeek Kaur	Målvakt	Nit-hak**

***Forfall / **Ny spiller inn / ***Seriekamp**

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 Trine Sneeggen Fors per epost trine.sneeggenfors@handball.no . **Merk eposten «Forfall SPU J13 Øst»**

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	Anders Skals	Bjørn Kenneth Mugerud
NHF Region Øst Spill & Trening	Trener	Trener
Tlf. 91372361	Tlf. 92353430	Tlf. 90099838
Trine.sneeggenfors@handball.no	andersskals@gmail.com	bkm@goldfishmedia.no
	*Forfall	*Vikar 15.03.24