

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/ Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 6 / Torp	29.02.2024 Kl. 17:30 -19:00	Borgehallen	Sperreteknikk

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

Følgende lag er med i gruppen J13 Østfold Nord:

Gresvik IF, Lervik IF, Lisleby, Råde IL, Son HK, Torp, Østsiden 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
Mie Alvik Ryen	Flerposisjonsspiller	Gresvik IF*
Frida Wiklund	Bakspiller	Gresvik IF*
Ingeborg Drangshol	Bakspiller	Gresvik IF**
Amanda Halvorsen	Linjespiller	Gresvik IF**
Athea Glåmsæter	Målvakt	Lervik IF*
Deltar ikke		Lervik IF
Deltar ikke		Lervik IF
Deltar ikke		Lervik IF
Ingrid Marie Odden	Målvakt	Lisleby
Alma Paulsberg	Linjespiller	Lisleby
Maria Mbdule	Bakspiller, midt	Lisleby
Ulrikke Reksten Amundsen	Flerposisjonsspiller	Lisleby
Pernille Christensen Torp	Flerposisjonsspiller (Bs, linje)	Råde IL
Thea Lovise Utne Ek	Bakspiller, venstre	Råde IL
Madeleine Dragvoll	Bakspiller	Son HK
Kaja Linnea Straume	Bakspiller	Son HK
Nora Nordahl	Bakspiller, midt	Son HK
Ragnhild Liahagen Karstensen	Målvakt	Torp IF
Lilja Simensen	Bakspiller, midt	Torp IF
Erjona Ferati	Bakspiller, venstre	Torp IF
Sara Morina	Bakspiller, midt	Torp IF
Anthine Riis Hansen	Målvakt	Østsiden IL*
Thea Hauge	Linjespiller	Østsiden IL
Madelen Dahl Nesse	Linjespiller	Østsiden IL
Marthine Langgård Johansen	Linjespiller	Østsiden 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 **Jon Pettersen** per epost jon.r.pettersen@europris.no med kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost trine.sneeggenfors@handball.no . **Merk eposten «Forfall SPU J13 Østfold Nord»**

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 13.02.2024

Endret 01.03.2024

Med vennlig hilsen

Trine Sneeggen Fors	Jon Pettersen
NHF Region Øst Spill & Trening	Trener
Tlf. 91372361	Tlf. 90938090
Trine.sneeggenfors@handball.no	jon.r.pettersen@europris.no