

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/ Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 7 / Spydeberg IL	18.04.2024 Kl. 18:30-20:00	Knapstadhallen	<a href="#">Duellspill</a>

**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
Emilie Buer Helle	Bakspiller, midt	Askim IF
Josefine Engen Løkkevik	Bakspiller, venstre	Askim IF
Kaia Tøllefsen Pettersen	Bakspiller, venstre	Askim IF
Olivia Vredebregt	Kantspiller, venstre	Askim IF
Huda Ahmed	Kantspiller	Degernes IF
Ida Sofie Aaserud	Målvakt	Degernes IF*
Thea Kaaterud	Flerposisjonspiller (Linjespiller, Bs)	Degernes IF
Wilma Rogstad	Kantspiller, venstre	Degernes IF
Wilma Steen	Linjespiller	Degernes IF
Hanna Kristiansen	Flerposisjonspiller	HK Eidsberg
Hedda Ystnes	Linjespiller	HK Eidsberg
Victoria Peltopera	Flerposisjonspiller	HK Eidsberg
Anna Svendsen	Bakspiller, venstre	HK Herulf Moss
Guro Stafne	Flerposisjonspiller	HK Herulf Moss
Hanna Mathisen Guldv	Linjespiller	HK Herulf Moss
Margrethe Gustavson Høgsæt	Flerposisjonspiller	HK Herulf Moss
Tilde Mathea Frøshaug	Bakspiller, venstre	HK Trøgstad 97
Kamma Sofie Børresen	Bakspiller, midt	HK Trøgstad 97*
Liv Aurora Svendsen	Bakspiller, høyre	HK Trøgstad 97
Karoline Salvesen	Målvakt	HK Trøgstad 97*
Ingrid Schie-Veslum	Flerposisjonspiller	Skiptvet
Tea Emilie Enersen	Linjespiller	Skiptvet
Olivia Madland Authen	Flerposisjonspiller	Skiptvet
Kaja Grezinska	Målvakt	Skiptvet
Cecilie Haugen	Målvakt	Spydeberg IL
Aggie Børgesdatter	Flerposisjonspiller	Spydeberg IL
Ingeborg von storm	Bakspiller	Spydeberg IL
Leah Helene Torp	Kantspiller, høyre	Spydeberg 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 **Jan-Ivar Lorentzen** per epost [Jan-Ivar.Lorentzen@handball.no](mailto:Jan-Ivar.Lorentzen@handball.no) med kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost [trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:trine.sneeggenfors@handball.no) .

**Merk posten «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 15.04.2024**

**Endret 18.04.2024**

Med vennlig hilsen

<b>Trine Sneeggen Fors</b>	<b>Jan-Ivar Lorentzen</b>
<b>NHF Region Øst Spill &amp; Trening</b>	<b>Trener</b>
<b>Tlf. 91372361</b>	<b>Tlf. 98463603</b>
<a href="mailto:Trine.sneeggenfors@handball.no">Trine.sneeggenfors@handball.no</a>	<a href="mailto:Jan-Ivar.Lorentzen@handball.no">Jan-Ivar.Lorentzen@handball.no</a>