

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/ Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 8 / NHF Region Øst	29.04.2024 Kl. 19:00-20:30	Ekeberghallen	<a href="#">Pådrag og viderespill</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
Elinor Eidsvåg Myhre	Flerposisjonsspiller	Hasle-Løren
Kaja Aurora Føien	Flerposisjonsspiller	Hasle-Løren
Nora Lunde Nirisrud	Flerposisjonsspiller	Hasle-Løren
Hedda Amalie Ask Børsum	Flerposisjonsspiller	Høybråten Stovner
Mancy Subash	Målvakt	Høybråten Stovner
Alma Austlid Blomkvist	Bakspiller, venstre	Monolitten IL*
Lina Nygård Sørli	Flerposisjonsspiller	Monolitten IL*
Milla Burkeland	Flerposisjonsspiller	Monolitten IL
Selma Herou	Kantspiller, venstre	Monolitten IL**
Olivia Kjos	Linjespiller	Monolitten IL**
Ellen Margrethe Johannessen	Målvakt	Njård
Julie Stoltenberg-Lind	Kantspiller, venstre	Njård
Milla Aase Stensland	Bakspiller, venstre	Njård
Victoria Devold Sedlmayr	Flerposisjonsspiller	Njård
Ainhua Farfan	Kantspiller, venstre	Sinsen-Refstad IL
Emna Nsiri	Kantspiller, venstre	Sinsen-Refstad IL
Emma Haugen Toft	Bakspiller, midt	Ullern IF
Oline Vedvik	Flerposisjonsspiller	Ullern IF
Sofie Leirgulen	Bakspiller, venstre	Ullern IF
Emily Bjørningstad	Kantspiller, høyre	Vålerenga IF*
Idunn Huitfeldt Molin	Bakspiller	Vålerenga IF
Lara Hunter Horgen McManus	Linjespiller	Vålerenga IF
Ylva Rosa Valori	Bakspiller	Vålerenga IF
Tuva Lunde-Myhr	Bakspiller	Vålerenga IF**
Gabrielle Joseph	Målvakt	Årvoll IL
Olivia Nord Ekstrøm	Flerposisjonsspiller	Årvoll IL
Sofie Lunde	Kantspiller, venstre	Årvoll IL
Victoria Kaspersen	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 kjegler/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 14.04.2024**

**Endret 30.04.2024**

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>