

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/ Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 8 / Ammerud	23.04.2024 Kl. 18:30-20:00	Apalløkkahallen	Pådrag og viderespill

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
Amalie Honningdalsnes	Målvakt	Ammerud
Pedriciour Alosa Obera	Flerposisjonsspiller	Ammerud
Sigrid Jacobsen Hunstad	Flerposisjonsspiller	Ammerud
Susanna Høydal Nesse	Flerposisjonsspiller	Ammerud
Maja Harboe-Ree	Flerposisjonsspiller	Ellingsrud IL
Redas Mesfin Mulatu	Bakspiller, midt	Ellingsrud IL
Andrea Hokstad	Målvakt	Enebakk IF
Signe Aaland Slåttland	Bakspiller, midt	Enebakk IF*
Synne Bjerke-Hansen	Bakspiller, høyre	Enebakk IF
Milla Ekstrøm Olsen	Flerposisjonsspiller	Enebakk IF**
Ela Ucarli	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL*
Ella Aurora Svingen	Linjespiller	Fjellhammer IL*
Mari Bråten	Bakspiller, venstre	Fjellhammer IL*
Synne Aalborg	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL*
Klara Weydahl	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL**
Linnea Cecilie Smedvold Hagen	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL**
Meilala Damara	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL**
Andelija Pejakovic	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL**
Embla Langhammer	Flerposisjonsspiller	Furuset
Nicoline Myrvoll-Larsen	Kantspiller	Furuset
Simona Ressom	Bakspiller, midt	Furuset
Ella Stien	Bakspiller, midt	Lørenskog HK
Emilie Skoglund Lorentzen	Bakspiller, midt	Lørenskog HK*
Johanne Børresen	Kantspiller, høyre	Lørenskog HK
Silje Mydske Enger	Målvakt	Lørenskog HK
Marte Mæsel	Kantspiller	Lørenskog HK**
Julie Rogne Christensen	Bakspiller, venstre	Nit-hak
Lilly Kristina Stråbø Schjelderup	Flerposisjonsspiller	Nit-hak
Malin Johnsrud	Målvakt	Nit-hak*
Maya Børjesson Solstad	Flerposisjonsspiller	Nit-hak*
Gurmehk Kaur	Målvakt	Nit-hak**

*Forfall / **Ny spiller inn

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 08.04.2024

Endret 24.04.2024

Med vennlig hilsen

Trine Sneeggen Fors
NHF Region Øst Spill & Trening
Tlf. 91372361
Trine.sneeggenfors@handball.no

Anders Skals
Trener
Tlf. 92353430
andersskals@gmail.com