

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/ Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 8 / Gresvik	06.05.2024 Kl. 19:00-20:30	Gresvik hallen	Pådrag og viderespill

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
Frida Wiklund	Bakspiller	Gresvik IF*
Mie Alvik Ryen	Flerposisjonsspiller	Gresvik IF
Ingeborg Drangshol	Bakspiller	Gresvik IF
Emilie Kongsberg	Kantspiller, venstre	Gresvik IF**
Adele Simensen	Bakspiller, høyre	Lisleby
Celine Pettersen	Bakspiller, venstre	Lisleby
Ingrid Marie Odden	Målvakt	Lisleby
Maria Primina Mbdule	Bakspiller, midt	Lisleby
Pernille Christensen Torp	Flerposisjonsspiller (Bs, linje)	Råde IL*
Thea Lovise Utne Ek	Bakspiller, venstre	Råde IL*
Madeleine Dragvoll	Bakspiller	Son HK
Nora Nordahl	Bakspiller, midt	Son HK
Tyra Kanth-Lundem	Bakspiller	Son HK
Erjona Ferati	Bakspiller, venstre	Torp IF
Lilja Simensen	Bakspiller, midt	Torp IF
Mia Slettevold Thorsen	Kantspiller, venstre	Torp IF
Ragnhild Liahagen Karstensen	Målvakt	Torp IF*
Sara Morina	Bakspiller, midt	Torp IF
Tiril Fjeld	Målvakt	Torp IF**
Eline Ek Hauglid,	Målvakt	Østsiden IL
Madelen Dahl Nesse	Linjespiller	Østsiden IL
Mariell Mathisen Uyanna	Bakspiller, venstre	Østsiden IL
Molly Olsen	Bakspiller, midt	Østsiden IL
Sanna Othilie Papp-Eriksen	Målvakt	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 18.04.2024

Endret 06.05.2024

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