

**INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST  
JENTER FØDT 2010 GRUPPE J14-FOLLO**

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 1 / Kolbotn	18.10.2024	19:00-20:30	Sofiemyrhallen	<a href="#">Duellspill</a>

**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.

**Innkalling av spillere til denne økten:**

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Elvira	Brommeland	Bakspiller	Kolbotn
Ida	Tveter Sveen	Bakspiller	Kolbotn
Ida	Skovly	Målvakt	Kolbotn
Otilie	Astrup	Kantspiller, høyre	Kolbotn
Milea	Borresen Dalen	Kantspiller, venstre	Kolbotn
Hedda	Falch Boye	Bakspiller	Langhus IL
Dionesa	Decaj	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv, Kh)	Langhus IL
Ida	Foldemo	Flerposisjonsspiller (Kv, Kh, Bs, Linjespiller)	Langhus IL
Maria	Rindal-Bratseth	Kantspiller, venstre	Langhus IL
Maja	Brandtenborg	Målvakt	Langhus IL
Tiril Rygg	Østby	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Nesodden*
Ida Stokken	Uppheim	Bakspiller	Nesodden*
Olivia	Gullie	Bakspiller	Nesodden*
Leah	Dalen	Linjespiller	Nesodden*
Eline Løkke	Solli	Målvakt	Nesodden
Nora	Nordblom Haug	Flerposisjonsspiller (Bs, Linjespiller)	Siggerud IL
Oda	Herheim	Bakspiller	Siggerud IL
Marion	Krisitansen	Målvakt	Siggerud IL
Elise	Klakegg Hillestad	Bakspiller	Ski IL Håndball
Mie Linnea	Nitschke Ingligstad	Bakspiller	Ski IL Håndball
Leah	Petterson	Kantspiller, høyre	Ski IL Håndball*
Erika	Bakken Prytz	Flerposisjonsspiller (Linjespiller, Bs)	Ski IL Håndball
Anna Støvern	Holt	Kantspiller, venstre	Ski IL Håndball**
Kaja Linnea	Straume	Bakspiller	Vestby HK
Lovise	Thomassen	Bakspiller	Vestby HK*
Mathea Myhre	Ringstad	Bakspiller	Vestby HK
Lotte Enger	Andersen	Bakspiller	Vestby HK*
Nathalie	Tonerud	Kantspiller, høyre	Vestby HK**
Mia Balto	Molland	Bakspiller	Ås IL håndball
Ane	Gulliksen	Bakspiller	Ås IL håndball
Grete Nystad	Nilsen	Kantspiller (Kv, Kh)	Ås IL håndball

**\*Forfall**

**Praktisk info**

- Ferdig skiftet/ tapet 15 minutter før treningstart
- Spillere som møter til samling skal være frisk, skadefri og restituert fra tidligere skade
- Still i egen klubbdrakt eller klubbtøy på treningene
- Ball og drikke må medbringes
- Fest en tapebit med navnet ditt synlig klistret på drakten din



Norges  
Håndballforbund  
Region Øst

#### Forfall

- **Utøver melder forfall snarlig til sin klubbtrener**
- Klubbtrener varsler eventuelle meldinger om forfall samt endringer på innkalling til spillerutvikler per epost med kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors, [Trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:Trine.sneeggenfors@handball.no) senest 3 dager før samling. **Merk eposten «Forfall SPU J14 Follo»**

#### Årsplan for samlinger:

Treningene på SPU 14 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 \(SPU\) 14år \(10\)](#)

**Strømmen 09.10.2024**

**Endret 21.10.2024**

Med vennlig hilsen

**Linda Guttormsen**

Spillerutvikler

Tlf. 91123031;

Epost. [linda.guttormsen@hotmail.com](mailto:linda.guttormsen@hotmail.com)

**Erik Hedlund**

Spillerutvikler

Tlf. 99383936;

Epost. [erik.hedlund73@gmail.com](mailto:erik.hedlund73@gmail.com)

**Trine Sneeggen Fors**

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

[Trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:Trine.sneeggenfors@handball.no)