

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

| Samling nr./ arrangør klubb | Dato | Klokkeslett | Hall | Tema |
|-----------------------------|------------|-------------|---------------|----------------------------|
| Samling 1 / Lillestrøm | 24.10.2024 | 20:00-21:30 | Skedsmohallen | Duellspill |

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 |
|-------------------|---------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| Ada | Hertzenberg | Bakspiller | Fet IL /Sørumsand IF |
| Ingeborg Jacobsen | Eide | Bakspiller | Fet IL /Sørumsand IF |
| Oda Hølmo | Bakke | Bakspiller | Fet IL /Sørumsand IF |
| Christina Kaalund | Matatula | Kantspiller (Kv, Kh) | Fet IL /Sørumsand IF |
| Pia | Lysaker | Kantspiller, venstre | Bjørkelangen sportsforening |
| Julie | Næve Evjen | Bakspiller | Lillestrøm HK |
| Julie | Stokstad Kvalen | Flerposisjonsspiller (Kh, Bs) | Lillestrøm HK |
| Christiane Olivia | Ruud | Linjespiller | Lillestrøm HK |
| Emilia | Bielig Riiber | Bakspiller | Lillestrøm HK |
| Aurora | Børsheim Dahl | Målvakt | Lillestrøm HK |
| Jenny Sofie | Engen | Kantspiller, venstre | Lillestrøm HK |
| Malin | Johnsrud | Målvakt | Nit-Hak* |
| Maya Børjesson | Solstad | Bakspiller | Nit-Hak |
| Nora Petitt | Vareide | Kantspiller, venstre | Nit-Hak |
| Nanna | Farstad | Bakspiller | Nit-Hak |
| Ida Emilie | Skott-Hasund | Bakspiller | Nit-Hak |
| Gurmek | Kaur | Målvakt | Nit-Hak** |
| Veronica | Pelaez | Bakspiller | Skedsmo Håndballklubb |
| Caroline | Vøyvik | Bakspiller | Skedsmo Håndballklubb |
| Ine | Høgtorp-Johnsen | Bakspiller | Skedsmo Håndballklubb |
| Ingrid | Hammertoft | Målvakt | Skedsmo Håndballklubb |
| Linnea | Kvamme Hage | Målvakt | Skedsmo Håndballklubb |
| Linea | Eknes Petersen | Bakspiller | Skedsmo Håndballklubb |

***Forfall / ** ny spiller inn**

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

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 senest 3 dager før samling. **Merk eposten «Forfall SPU J14 Nedre Romerike»**

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 11.10.2024

Endret 24.10.2024

Med vennlig hilsen

Sara Krüger

Spillerutvikler

Tlf. 92423016;

Epost. saraalexandrakruger@gmail.com

Espen Næss

Spillerutvikler

Tlf. 48284694;

Epost. espen.nass@outlook.com

Trine Sneeggen Fors

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

Trine.sneeggenfors@handball.no