

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 1 / Monolitten	17.10.2024	18:30-20:00	Skøyenhallen	<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
Ellinor Solheim	Gjærum	Bakspiller	Kjelsås Håndball
Alma Sun Hansen	Slette	Bakspiller	Kjelsås Håndball
Sofia Arntzen Ulvin	Gråheim	Kantspiller, venstre	Kjelsås Håndball
Mia Bjercke	Anderton	Flerposisjonsspiller (Kh, Bs)	Kjelsås Håndball
<i>Meld inn utøver</i>		Målvakt	Kjelsås Håndball
Jenny Storhaug	Pedersen	Bakspiller	Korsvoll II
Amalie Romfog	Hauge	Bakspiller	Korsvoll IL
Milla	Haltbrekken Burkeland	Bakspiller	Monolitten IL
Selma	Herou	Kantspiller, venstre	Monolitten IL
Lina	Nygaard Sørlie	Flerposisjonsspiller (Bh, Kh)	Monolitten IL*
Martine	Wadd Henriksen	Bakspiller	Monolitten IL*
Hennie	Børretzen Enger	Målvakt	Monolitten IL
Liv	Mikkelsen Aaeng	Bakspiller	Monolitten IL**
Marthe Lea	Vormeland-Toftevåg	Linjespiller	Monolitten IL**
Selma Skaare	Tanderø	Bakspiller	Njård
Esther	Høy Nintemann	Bakspiller	Njård*
Sofia Laugerud	Rosewell	Kantspiller	Njård
Ellen Margrethe	Johannessen	Målvakt	Njård*
Victoria Devold	Sedlmayr	Bakspiller	Njård**
Agnes Sundal	Herland	Bakspiller	Sinsen-Refstad IL*
Marie	Rasmussen	Kantspiller, venstre	Sinsen-Refstad IL*
Oline	Vedvik	Bakspiller	Ullern Håndball
Emma Haugen	Toft	Bakspiller	Ullern Håndball
Sofie	Leirgulen	Bakspiller	Ullern Håndball
Maiken Thrane	Damstuen	Bakspiller	Årvoll
Olivia Nord	Ekstrøm	Linjespiller	Årvoll*
Ella	Galtung	Bakspiller	Årvoll

\*Forfall / \*\*ny utøver 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](mailto:Trine.sneeggenfors@handball.no) senest 3 dager før samling. **Merk eposten «Forfall SPU J14 Oslo»**

#### 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 03.10.2024**

**Endret 18.10.2024**

Med vennlig hilsen

#### **Marlene Øien**

Spillerutvikler

Tlf. 91399964;

Epost. [marleoien@gmail.com](mailto:marleoien@gmail.com)

#### **Andrea Gran**

Spillerutvikler

Tlf. 47683117;

Epost. [andrea.breisetth.gran@hotmail.com](mailto:andrea.breisetth.gran@hotmail.com)

#### **Trine Sneeggen Fors**

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

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