

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 1 / Fjellhammer IL	24.10.2024	19:30-21:00	Fjellhammerhallen	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/ Lag
Susanna Høydal	Nesse	Flerposisjonsspiller (Bs, Linjespiller)	Ammerud/ Høybråten Stover
Astrid	Jahren	Flerposisjonsspiller (Bs, Linjespiller)	Ammerud/ Høybråten Stover
Hedda Amalie Ask	Børsum	Bakspiller	Ammerud/ Høybråten Stover*
Pedrisiour Alosa	Obera	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Ammerud/ Høybråten Stover
Amalie	Honningdalsnes	Målvakt	Ammerud/ Høybråten Stover
Thea	Herstad-Hammerlund	Bakspiller	Ellingsrud
Amanda	Bogstad	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Ellingsrud
Lydia	Roverudseter	Målvakt	Ellingsrud
Signe	Aaland Slåttland	Bakspiller	Enebakk IF
Synne Marie	Bjerke-Hansen	Flerposisjonsspiller (Bs, Kh)	Enebakk IF
Andrea	Hokstad	Målvakt	Enebakk IF
Ingrid	Morland	Bakspiller	Fjellhammer IL
Linea Kristine	Wavik	Bakspiller	Fjellhammer IL
Ela	Ucarli	Bakspiller	Fjellhammer IL
Emmeline	Snedsbøl	Bakspiller	Fjellhammer IL
Isabell	Antonsen	Målvakt	Fjellhammer IL
Sienna	Walstad	Målvakt	Fjellhammer IL**
Simona Biruk	Ressom	Bakspiller	Furuset Håndball IF
Nora Nikoline	Myrvoll-Larsen	Kantspiller (Kv, Kh)	Furuset Håndball IF
Klara	Myhre-Lien	Bakspiller	Hasle-Løren
Kaja Aurora	Føien	Bakspiller	Hasle-Løren
Helle Langfjell	Kibsgaard	Bakspiller	Hasle-Løren
Sofia	Fresnedi	Bakspiller	Rælingen*
Emilie Aas	Tønnesen	Linjespiller	Rælingen
Anniken Haslie	Kristiansen	Flerposisjonsspiller (Bs, Linjespiller)	Lørenskog*
Emilie Skoglund	Lorentzen	Bakspiller	Lørenskog*
Johanne	Børresen	Kantspiller, høyre	Lørenskog**
Eline Aas	Rustad	Bakspiller	Rælingen**
Kathea Martine Aasen	Grindheim	Kantspiller, venstre	Rælingen**

*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 klubbttøy 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 Øst»**

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 28.10.2024

Med vennlig hilsen

Anders Skals

Spillerutvikler

Tlf. 92353430;

Epost. andersskals@gmail.com

Inda Viktoria Aas

Spillerutvikler

Tlf. 95048328;

Epost. indaaas@hotmail.no

Trine Sneeggen Fors

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

Trine.sneeggenfors@handball.no