

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 1 / Kråkerøy	17.10.2024	17:30-19:00	Kongstenhallen	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
Frida Marie	Arnesen	Bakspiller	Kråkerøy
Leona Engly	Braseth	Bakspiller	Kråkerøy
Maria Jordal	Iversen	Bakspiller	Kråkerøy
Alma	Grude	Bakspiller	Kråkerøy
Isabell	Jøvrum-Andersen	Målvakt	Kråkerøy
Alva Mariel	Rusten	Bakspiller	Rolvøy IF
Fenek Kamal	Hama	Bakspiller	Rolvøy IF*
Frida Nordhavn	Lund	Kantspiller, høyre	Sarpsborg IL
Maren martinsen	Mjærum	Kantspiller, venstre	Sarpsborg IL
Amalie	Guldberg	Bakspiller	Sarpsborg IL
Thea Ødegård	ringstad	Bakspiller	Skogstrand IL
Ingeborg	Drangsholt	Bakspiller	Skogstrand IL
Linnea	Søland	Bakspiller	Skogstrand IL
Sandra	Borkovskaja-Andreassen	Bakspiller	Tindlund IF
Fride	Häll	Kantspiller, venstre	Tindlund IF*
Tindra	Olsen	Kantspiller, høyre	Tindlund IF
Isabell	Klemetsen	Målvakt	Tindlund IF
Ajla	Velic	Bakspiller	Tindlund IF**
Martine	Granli	Bakspiller	Tistedalen T&IF
Mille	Thorsen	Kantspiller, venstre	Tistedalen T&IF
Inger-Sofie	Helgestad Olsen	Bakspiller	Tistedalen T&IF
Julie Elise	Haugen	Flerposisjonspiller (Kv, Bs)	Tveter HK

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 Østfold»**

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 08.10.2024

Endret 28.10.2024

Med vennlig hilsen

Sebastian Guttulsrød

Spillerutvikler

Tlf. 45452043;

Epost. Sebastgu@hotmail.com

Thomas Næss

Spillerutvikler

Tlf. 90940733;

Epost. thomas.andersen.naess@gmail.com

Trine Sneeggen Fors

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

Trine.sneeggenfors@handball.no