

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 2 / Langhus	14.11.2024	18:30-20:00	Siggerudhallen	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
Lucie	Norman Henriksen	Linjespiller	Kolbotn IL*
Frida	Oppegård Heier	Kantspiller, venstre	Kolbotn IL
Celina	Torgersen	Bakspiller	Kolbotn IL
Maja	Kopke da Fonseca Foss	Bakspiller	Kolbotn IL
Elvira	Brommeland	Bakspiller	Kolbotn IL**
Josefine Strand	Aaen	Bakspiller	Langhus IL
Sara Elèa	Kielland	Bakspiller	Langhus IL
Emilija	Norkute	Bakspiller	Langhus IL
Maja	Jonassen	Flerposisjonsspiller (Kv, Bs)	Langhus IL
Tiril Rygg	Østby	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Nesodden
Leah	Dalen	Linjespiller	Nesodden*
Ida Stokken	Uppheim	Bakspiller	Nesodden
Olivia	Gullie	Bakspiller	Nesodden*
Nora	Nordblom Haug	Flerposisjonsspiller (Bs, Linjespiller)	Siggerud IL
Oda	Herheim	Bakspiller	Siggerud IL
Marion	Kristiansen	Målvakt	Siggerud IL
Elise	Klakegg Hillestad	Bakspiller	Ski IL Håndball
Mie Linnea	Nitschke Inglistad	Bakspiller	Ski IL Håndball
Leah	Pettersen	Kantspiller, høyre	Ski IL Håndball
Erika	Bakken Prytz	Flerposisjonsspiller (Linjespiller, Bs)	Ski IL Håndball
Maya	Kvalsund	Målvakt	Ski IL Håndball
Lovise	Thomassen	Bakspiller	Vestby HK
Louise Austli	Resne	Kantspiller (Kv, Kh)	Vestby HK
Mathea Elmann	Høyum	Målvakt	Vestby HK
Lotte Enger	Andersen	Bakspiller	Vestby HK
Kamilla Sameien	Walle	Bakspiller	Ås IL håndball
Mari	Randem	Bakspiller	Ås IL håndball*
Tora Bergvik	Westengen	Kantspiller (Kv, Kh)	Ås IL håndball
Ane	Gulliksen	Bakspiller, høyre	Ås IL håndball**
Emine Lovise Fugland	Halvorsen	Målvakt	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 klubbteøy 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 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 31.10.2024

Endret 13.11.2024

Med vennlig hilsen

Linda Guttormsen

Spillerutvikler

Tlf. 91123031;

Epost. lindaguttormsen@hotmail.com

Erik Hedlund

Spillerutvikler

Tlf. 99383936;

Epost. erik.hedlund73@gmail.com

Trine Sneeggen Fors

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

Trine.sneeggenfors@handball.no