

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 2 / HK Rygge / HK Herulf	29.10.2024	20.00-21.30	Ryggehallen	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
Emilie	Buer Helle	Bakspiller	Askim IF
Olava	Eek Hjorthaug	Bakspiller	Askim IF
Olivia	Vredebreget	Kantspiller, venstre	Askim IF
Erika-Marie	Johansson Bekkelund	Målvakt	Askim IF
Linnea Fladstad	Heier	Bakspiller	Degernes IL
Ida Sofie	Aaserud	Målvakt	Degernes IL
Wilma Lund	Rogstad	Flerposisjonsspiller (Kv, Bv)	Degernes IL
Huda	Ahmed	Kantspiller	Degernes IL
Hanna	Kristiansen	Bakspiller	HK Eidsberg
Hedda	Jacobsen	Bakspiller	HK Eidsberg
Anna	Svendsen	Bakspiller	HK Rygge / HK Herulf Moss
Guro	Stafne	Flerposisjonsspiller (Linjespiller, Bs)	HK Rygge / HK Herulf Moss
Celine	Christophersen	Kantspiller, venstre	HK Rygge / HK Herulf Moss
Hanna	Mathisen Guldvog	Linjespiller	HK Rygge / HK Herulf Moss
Tilde Mathea	Frøshaug	Bakspiller	HK Trøgstad 97
Tomine	Eidsaune	Kantspiller, venstre	HK Trøgstad 97
Lilja Helene	Moseby	Målvakt	Hk Trøgstad 97
Olivia	Madland Authen	Bakspiller	Skiptvet IL
Sofie	Stafseng	Flerposiosjsspiller (Bs, Kh)	Skiptvet IL
Emilie	Bakkerud-Strand	Linjespiller	Skiptvet IL
Ingrid	Schie-Veslum	Målvakt	Skiptvet IL

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 Indre 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 15.10.2024

Endret 15.10.2024

Med vennlig hilsen

Jan Ivar Lorentzen

Spillerutvikler

Tlf. 98463603

Epost. Jan-Ivar.Lorentzen@handball.no

Tom Erik Ringstrøm

Spillerutvikler

Tlf. 90119003

Epost. tom Erik.ringstrom@maxbo.no

Trine Sneeggen Fors

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

Trine.sneeggenfors@handball.no