

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 2 / Lørenskog/Rælingen	07.11.2024	17:00-18:30	Lørenskoghallen	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 kjeogler/flatmarkører og medisinbag.

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb/ Lag
Susanna Høydal	Nesse	Flerposisjonsspiller (Bs, Linjespiller)	Ammerud/ Høybråten Stover
Sigrid	Hunstad	Flerposisjonsspiller (Kv, Bs)	Ammerud/ Høybråten Stover
Hedda Amalie Ask	Børsum	Bakspiller	Ammerud/ Høybråten Stover*
Pedriciour Alosa	Obera	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Ammerud/ Høybråten Stover
Teona	Peci	Kantspiller, venstre	Ellingsrud
Thea	Herstad-Hammerlund	Bakspiller	Ellingsrud
Synne Marie	Bjerke-Hansen	Flerposisjonsspiller (Bs, Kh)	Enebakk IF
Henny	Braathen Munch	Flerposisjonsspiller (Linjespiller, Bs)	Enebakk IF
Emma	Tærud Johannessen	Målvakt	Fjellhammer IL
Ingrid	Morland	Bakspiller	Fjellhammer IL
Linea Kristine	Wavik	Bakspiller	Fjellhammer IL
Ela	Ucarli	Bakspiller	Fjellhammer IL
Emmeline	Snedsbøl	Bakspiller	Fjellhammer IL
Kristin Scarlet Toraja	Mostue	Målvakt	Furuset Håndball IF*
Embla Halvorsen	Langhammer	Flerposisjonsspiller (Bs, Linjespiller)	Furuset Håndball IF
Tuva Sagen	Uthuslien	Linjespiller	Furuset Håndball IF
Nora Lunde	Nirisrud	Kantspiller, høyre	Hasle-Løren
Julia Simone	Veum-Gunnes	Bakspiller	Hasle-Løren
Selma Nygård	Celik	Målvakt	Hasle-Løren
Elinor Eidsvåg	Myhre	Kantspiller, venstre	Hasle-Løren
Ella ørstavik	Stien	Bakspiller	Lørenskog
Ida Brattland	Vaa	Bakspiller	Lørenskog
Eline Aas	Rustad	Bakspiller	Rælingen*
Linnea	Søther	Bakspiller	Rælingen*
Anniken Haslie	Kristiansen	Flerposisjonsspiller (Bs, Linjespiller)	Lørenskog**
Sofia	Fresnedi	Bakspiller	Rælingen**
Sara	Brubak	Målvakt	Rælingen

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 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 25.10.2024

Endret 07.11.2024

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