

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 2 / Torp	20.11.2024	17:30-19:00	Borgenhallen	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
Emmeline	Dam-Karlsen	Bakspiller	Drøbak/Frogn IL
Jenny Lykke	Nordby	Bakspiller	Drøbak/Frogn IL
Mona Caroline	Yarleque-Walstad	Målvakt	Drøbak/Frogn IL
Natalie Heitmann	Løvstad	Bakspiller	Drøbak/Frogn IL
Cassandra	Sommer Gundrosen	Målvakt	Gressvik IF
Frida	Wiklund	Flerposisjonspiller (Kv, Bs)	Gressvik IF
Mie	Alvik Ryen	Bakspiller	Gressvik IF
Ulrikke	Amundsen	Flerposisjonspiller (Linjespiller, Bs)	Lisleby
Alma Mathilde	Paulsberg	Linjespiller	Lisleby
Amalie Kråkenes	Hedum	Bakspiller	Son HK
Madeleine	Dragvoll	Bakspiller	Son HK
Tyra	Kanth-Lundem	Bakspiller	Son HK
Lilja	Simensen	Linjespiller	Torp IF
Ragnhild	Karstensen	Flerposisjonspiller (Bs, Ks)	Torp IF
Selma	Wåhlberg	Bakspiller;	Torp IF
Tiril	Fjeld	Målvakt	Torp IF
Hannah Linnea	Gonzales Moreno	Bakspiller	Østsiden
Hannah Louise	Kraft Anderson	Bakspiller	Østsiden
Thea	Hauge	Kantspiller, venstre	Østsiden
Eline	Solerød	Bakspiller	Østsiden
Eline	Hauglid	Målvakt	Østsiden

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 di

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 Nord»**

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 05.11.2024

Endret 07.11.2024

Med vennlig hilsen

Annelee Haagensli Sanengen

Spillerutvikler

Tlf. 93896485;

Epost. annelee.sanengen@gmail.com

Frida Christine Kjuus Christiansen

Spillerutvikler

Tlf. 90940733;

Epost. kjuus_christiansen@hotmail.com

Trine Sneeggen Fors

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

Trine.sneeggenfors@handball.no