

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 2 / Tistedalen T&IF	06.11.2024	19:30-21:00	Tistedalshallen	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*
Malin	Kure	Målvakt	Sarpsborg IL
Frida Nordhavn	Lund	Kantspiller, høyre	Sarpsborg IL
Evelina schanke	Rubensson	Bakspiller	Sarpsborg IL
Amalie	Guldborg	Bakspiller	Sarpsborg IL**
Frida	Graasten	Linjespiller	Sarpsborg IL*
Maren Martinsen	Mjørum	Kantspiller, venstre	Sarpsborg IL*
Emoilia	Szabla	Kantspiller, venstre	Skogstrand IL**
Martine Gjengstø	Hunderi	Kantspiller, venstre	Skogstrand IL
Linnea	Søland	Bakspiller	Skogstrand IL**
Nanna	Borge	Bakspiller	Skogstrand IL
Ingeborg	Drangsholt	Bakspiller	Skogstrand IL
Emma Therese	Kristiansen	Linjespiller	Tindlund IF
Ella Høyer	Pettersen	Bakspiller	Tindlund IF
Ajla	Vølle	Bakspiller	Tindlund IF*
Isabell	Klemetsen	Målvakt	Tindlund IF
Fride	Häll	Kantspiller, venstre	Tindlund IF**
Martine	Granli	Bakspiller	Tistedalen T&IF
Mille	Thorsen	Kantspiller, venstre	Tistedalen T&IF
Inger Sofie	Helgestad Olsen	Bakspiller	Tistedalen T&IF
Live Marie	Jørgensen	Målvakt	Tistedalen T&IF
Adelina Helene	Hansen	Bakspiller	Tistedalen T&IF
Julie Elise	Haugen	Flerposisjonspiller (Kv, Bs)	Tveter HK

*Ut / *Ny Inn

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 24.10.2024

Endret 06.11.2024

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