

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 2 / Nordstrand IF	30.10.2024	19:00-20:30	Nordstrand Arena	<a href="#">Duellspill</a>

**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 kjebler/flatmarkører og medisinbag.

**Innkalling av spillere til denne økten:**

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Sara	Haug Nicolaysen	Bakspiller	Bjørndal IF
Nivin	Barkouki	Flerposisjonspiller (Ks, Bs)	Bjørndal IF
Jasmin	Barkouki	Målvakt	Bjørndal IF
Maijen Aurora Hauge	Johansen	Linjespiller	Bækkelaget Sportsklubb
Julie Søfting	Toverud	Flerposisjonspiller (Kv, Bs)	Bækkelaget Sportsklubb
Mia	Karlsrud	Bakspiller	Bækkelaget Sportsklubb
Josefine Aas	Borgersen	Bakspiller	Bækkelaget Sportsklubb
Mari	Langfjord	Målvakt	Bækkelaget Sportsklubb
Ida	Bjørnseth Johansen	Bakspiller	Bøler IF
Marie	Stai Ferre	Flerposisjonspiller (Kv, Bs)	Bøler IF
Mathilde Bamle	Opstad	Bakspiller	Bøler IF
Nellie Jaslin	Singh	Kantspiller (Kv, Kh)	Bøler IF
Celia Elisabeth	Thorbjørnsen	Flerposisjonspiller (Bs, Linjespiller)	Lambertseter IF
Signe Aune	Syringen	Bakspiller	Lambertseter IF
Ellinor Lie	Aune	Kantspiller, venstre	Lambertseter IF
Hedda	Hellstedt-Storhaug	Målvakt	Nordstrand IF*
Ainhoa	Farfan	Flerposisjonspiller (Bs, Ks)	Nordstrand IF
Sara	Lalande	Kantspiller	Nordstrand IF
Fredrikke Berg	Ihler	Flerposisjonspiller (Linjespiller, Bs)	Nordstrand IF
Jenny	Rambæk	Kantspiller	Nordstrand IF
Amalie	Andenæs	Målvakt	Nordstrand IF**
Mia Moflag	Løchting	Bakspiller	Oppsal Håndball
Eline Vestli	Reisvang	Linjespiller	Oppsal Håndball
Mikeline Loe	Eid	Bakspiller	Oppsal Håndball
Amanda	Volla	Bakspiller	Oppsal Håndball
Thea Tvenge	Ødegård	Målvakt	Oppsal Håndball

\*Forfall/ \*\* ny utøver 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](mailto:Trine.sneeggenfors@handball.no) senest 3 dager før samling. **Merk eposten «Forfall SPU J14 Sør»**

**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 31.10.2024**

Med vennlig hilsen

**Monica Ellingjord**

Spillerutvikler

Tlf. 95145449;

Epost. [monicaellingjord@hotmail.com](mailto:monicaellingjord@hotmail.com)

**Tessa Sørensen Afolabi**

Spillerutvikler

Tlf. 99250103;

Epost. [tessa@tessasorensen.no](mailto:tessa@tessasorensen.no)

**Trine Sneeggen Fors**

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

[Trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:Trine.sneeggenfors@handball.no)