

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 3 / Siggerud	09.12.2024	18:30-20:00	Siggerudhallen	Skudd

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
*Meld fra utøver som kommer			Kolbotn IL
*Meld fra utøver som kommer			Kolbotn IL
*Meld fra utøver som kommer			Kolbotn IL
*Meld fra utøver som kommer			Kolbotn IL
*Meld fra utøver som kommer		Målvakt	Kolbotn IL
*Meld fra utøver som kommer			Langhus IL
*Meld fra utøver som kommer			Langhus IL
*Meld fra utøver som kommer			Langhus IL
*Meld fra utøver som kommer			Langhus IL
*Meld fra utøver som kommer		Målvakt	Langhus IL
Leah	Dalen	Linjespiller	Nesodden
Olivia	Gullie	Bakspiller	Nesodden
*Meld fra utøver som kommer		Målvakt	Nesodden
Nora	Nordblom Haug	Flerposisjonsspiller (Bs, Linjespiller)	Siggerud IL
Oda	Herheim	Bakspiller	Siggerud IL
Elise	Klakegg Hillestad	Bakspiller	Ski IL Håndball
Mie Linnea	Nitschke Ingligstad	Bakspiller	Ski IL Håndball
Erika	Bakken Prytz	Flerposisjonsspiller (Linjespiller, Bs)	Ski IL Håndball
Maya	Kvalsund	Målvakt	Ski IL Håndball
Leah	Pettersen	Kantspiller, høyre	Ski IL Håndball
Lovise	Thomassen	Bakspiller	Vestby HK
Kaja Linnea	Straume	Bakspiller	Vestby HK
Lotte Enger	Andersen	Bakspiller	Vestby HK
Ane	Gulliksen	Bakspiller, høyre	Ås IL håndball
Mia Balto	Molland	Bakspiller	Ås IL håndball
Grete Nystad	Nilsen	Kantspiller (Kv, Kh)	Ås IL håndball

***Forfall**

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 Follo»**

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 22.11.2024

Endret 22.11.2024

Med vennlig hilsen

Linda Guttormsen

Spillerutvikler

Tlf. 91123031;

Epost. lindaguttormsen@hotmail.com

Erik Hedlund

Spillerutvikler

Tlf. 99383936;

Epost. erik.hedlund73@gmail.com

Trine Sneeggen Fors

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

Trine.sneeggenfors@handball.no