

**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	<a href="#">Skudd</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 kjepler/flatmarkører og medisinbag.

**Innkalling av spillere til denne økten:**

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Lucie	Norman Henriksen	Linjespiller	Kolbotn IL
Bergljot	Hansen	Bakspiller, høyre	Kolbotn IL
Ida	Tveter Sveen	Bakspiller	Kolbotn IL
Milea	Borresen Dalen	Kantspiller, venstre	Kolbotn IL
Alma Linnea	Vestgård-Moller	Målvakt	Kolbotn IL
Maria	Rindal-Bratseth	Kantspiller, venstre	Langhus IL
Sofie	Blomstad	Målvakt	Langhus IL
Kristine	Glomvik	Flerposisjonsspiller (Bs, Linjespiller)	Langhus IL
Selma	Aas	Flerposisjonsspiller (Bs, Linjespiller)	Langhus IL
Ida	Foldemo	Flerposisjonsspiller (Kv, Kh, Bs, Linjespiller)	Langhus IL
Tiril Rygg	Østby	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Nesodden
Ida Stokken	Uppheim	Bakspiller	Nesodden
Anna	Augustad	Målvakt	Nesodden*
Olivia	Gullie	Bakspiller	Nesodden
Eline Løkke	Solli	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 Ingliestad	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
Sofia	Thompson	Bakspiller	Ski IL Håndball**
Thea	Klakegg Hillestad	Bakspiller	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*
Marlene	Ekstrøm	Bakspiller	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](mailto: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 09.12.2024**

Med vennlig hilsen

**Linda Guttormsen**

Spillerutvikler

Tlf. 91123031;

Epost. [linda.guttormsen@hotmail.com](mailto:linda.guttormsen@hotmail.com)

**Erik Hedlund**

Spillerutvikler

Tlf. 99383936;

Epost. [erik.hedlund73@gmail.com](mailto:erik.hedlund73@gmail.com)

**Trine Sneeggen Fors**

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

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