

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 3 / Degernes IL	28.11.2024	19.30-21.00	Rakkestadhallen	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
Olava	Eek Hjorthaug	Bakspiller	Askim IF
Selma Louise	Fjærvoll	Kantspiller, venstre	Askim IF
Josefine	Engen Løkkevik	Linjespiller	Askim IF
Erika-Marie	Johansson Bekkelund	Målvakt	Askim IF
Emina	Fazlic	Bakspiller	Degernes IL
Thea Sofie	Skarpholt	Flerposisjon (Bs, Kh)	Degernes IL
Wilma Lund	Rogstad	Flerposisjonsspiller (Kv, Bv)	Degernes IL
Anna Oline	Gjerberg Degnes	Målvakt	Degernes IL
Victoria	Peltopera	Bakspiller	HK Eidsberg
Hedda	Ystenes	Linjespiller	HK Eidsberg
Andrea	Sandvold	Flerposisjonsspiller (Bh, Kh)	HK Rygge / HK Herulf Moss
Margrethe	Gustavson Høgsæt	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	HK Rygge / HK Herulf Moss
Anita	Agnell Schilling Olsen	Linjespiller	HK Rygge / HK Herulf Moss
Martine	Lundem-Meisler	Målvakt	HK Rygge / HK Herulf Moss
Hanna	Mathisen Guldvog	Linjespiller	HK Rygge / HK Herulf Moss
Tilde Mathea	Frøshaug	Bakspiller	HK Trøgstad 97
Kamma Sofie	Børresen	Bakspiller	HK Trøgstad 97
Sofie	Stafseng	Flerposisjonsspiller (Bs, Kh)	Skiptvet IL*
Ingrid	Schie-Veslum	Målvakt	Skiptvet IL
Mia Synøve	Strand Lorentzen	Bakspiller	Skiptvet IL*
Mathea	Veslum Kristiansen	Kantspiller, høyre	Skiptvet IL
Emilie	Bakkerud-Strand	Linjespiller	Skiptvet IL**
Tea Emilie	Enersen	Kantspiller, venstre	Skiptvet IL**

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 Indre 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 13.10.2024

Endret 18.11.2024

Med vennlig hilsen

Jan Ivar Lorentzen

Spillerutvikler

Tlf. 98463603

Epost. Jan-Ivar.Lorentzen@handball.no

Tom Erik Ringstrøm

Spillerutvikler

Tlf. 90119003

Epost. tomerik.ringstrom@maxbo.no

Trine Sneeggen Fors

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

Trine.sneeggenfors@handball.no