

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 3 / Halse-Løren	21.11.2024 NY DATO: 18.11.2024	20:30-22:00 NY TID: 20:00-21:30	Lørenhallen	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/ Lag
Susanna Høydal	Nesse	Flerposisjonsspiller (Bs, Linjespiller)	Ammerud/ Høybråten Stover
Astrid	Jahren	Flerposisjonsspiller (Bs, Linjespiller)	Ammerud/ Høybråten Stover*
Pedriciour Alosa	Øbera	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Ammerud/ Høybråten Stover
Amalie	Honningdalsnes	Målvakt	Ammerud/ Høybråten Stover
Sigrid	Hunstad	Flerposisjonsspiller (Kv, Bs)	Ammerud/ Høybråten Stover**
Teona	Peci	Kantspiller, høyre	Ellingsrud
Amanda	Bogstad	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Ellingsrud
Lydia	Roverudseter	Målvakt	Ellingsrud
Signe	Aaland Slåttland	Bakspiller	Enebakk IF
Synne Marie	Bjerke-Hansen	Flerposisjonsspiller (Bs, Kh)	Enebakk IF
Andrea	Hokstad	Målvakt	Enebakk IF
Ingrid	Morland	Bakspiller	Fjellhammer IL
Linea Kristine	Wavik	Bakspiller	Fjellhammer IL
Ela	Ucarli	Bakspiller	Fjellhammer IL
Emmeline	Snedsbøl	Bakspiller	Fjellhammer IL
Simona Biruk	Ressom	Bakspiller	Furuset Håndball IF
Nora Nikoline	Myrvoll-Larsen	Kantspiller (Kv, Kh)	Furuset Håndball IF
Kristin Scarlet Toraja	Mostue	Målvakt	Furuset Håndball IF
Klara	Myhre-Lien	Bakspiller	Hasle-Løren*
Kaja Aurora	Føien	Bakspiller	Hasle-Løren
Sandra	Nielsen	Bakspiller	Hasle-Løren**
Helle Langfjell	Kibsgaard	Bakspiller	Hasle-Løren
Emilie skoglund	Lorentzen	Bakspiller	Lørenskog
Johanne	Børresen	Kantspiller, høyre	Lørenskog*
Ella ørstavik	Stien	Bakspiller	Lørenskog**
Sofia	Fresnedi	Bakspiller	Rælingen
Kathea Martine Aasen	Grindheim	Kantspiller, venstre	Rælingen

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 Øst»**

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 08.11.2024

Endret 19.11.2024

Med vennlig hilsen

Anders Skals

Spillerutvikler

Tlf. 92353430;

Epost. andersskals@gmail.com

Inda Viktoria Aas

Spillerutvikler

Tlf. 95048328;

Epost. indaas@hotmail.no

Trine Sneeggen Fors

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

Trine.sneeggenfors@handball.no