

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 3 / Tindlund	18.12.2024	19.00-20.30	Kalneshallen	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
Frida Marie	Arnesen	Bakspiller	Kråkerøy
Leona Engly	Braseth	Bakspiller	Kråkerøy
Maria Jordal	Iversen	Bakspiller	Kråkerøy
Alma	Grude	Bakspiller	Kråkerøy
Isabell	Jøvrum-Andersen	Målvakt	Kråkerøy
Alva Mariel	Rusten	Bakspiller	Rolvsøy IF
Fenek Kamal	Hama	Bakspiller	Rolvsøy IF
Malin	Kure	Målvakt	Sarpsborg IL
Frida Nordhavn	Lund	Kantspiller, høyre	Sarpsborg IL
Evelina schanke	Rubensson	Bakspiller	Sarpsborg IL
Amalie	Guldberg	Bakspiller	Sarpsborg IL
Linnea	Søland	Bakspiller	Skogstrand IL
Thea Ødegård	Rringstad	Bakspiller	Skogstrand IL
Emilie	kongsberg	Kantspiller, høyre	Skogstrand IL
Emma Therese	Kristiansen	Linjespiller	Tindlund IF*
Ella Høyer	Petterson	Bakspiller	Tindlund IF*
Ajla	Vølle	Bakspiller	Tindlund IF*
Isabell	Klemetsen	Målvakt	Tindlund IF
Tindra	Olsen	Kantspiller, høyre	Tindlund IF**
Fride	Häll	Kantspiller, venstre	Tindlund IF**
Hermine	Klavestad	Bakspiller	Tindlund IF**
Martine	Granli	Bakspiller	Tistedalen T&IF
Mille	Thorsen	Kantspiller, venstre	Tistedalen T&IF *
Inger-Sofie	Helgestad Olsen	Bakspiller	Tistedalen T&IF
Live Marie	Jørgensen	Målvakt	Tistedalen T&IF
Amalie	Grimsrud	Kantspiller, venstre	Tistedalen T&IF **
Julie Elise	Haugen	Flerposisjonsspiller (Kv, Bs)	Tvøter HK*

*Forfall / *Ny 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 senest 3 dager før samling. **Merk eposten «Forfall SPU J14 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 27.11.2024

Endret 19.12.2024

Med vennlig hilsen

Sebastian Guttulsrød

Spillerutvikler

Tlf. 45452043;

Epost. Sebastgu@hotmail.com

Thomas Næss

Spillerutvikler

Tlf. 90940733;

Epost. thomas.andersen.naess@gmail.com

Vegar Ormaasen

Vikar 18.12.2024

Spillerutvikler

Tlf. 90617494;

vegar.ormaaasen@hotmail.com

Trine Sneeggen Fors

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

Trine.sneeggenfors@handball.no