

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 3 / Bjørndal	27.11.2024	20:00-21:30	Bjørnholthallen	<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
Sara	Haug Nicolaysen	Bakspiller	Bjørndal IF
Nivin	Barkouki	Flerposisjonspiller (Ks, Bs)	Bjørndal IF
Jasmin	Barkouki	Målvakt	Bjørndal IF
Mari	Langfjord	Målvakt	Bækkelaget Sportsklubb
Marie Kalmo	Aasen	Bakspiller	Bækkelaget Sportsklubb
Emmy Amundsen	Westby	Bakspiller	Bækkelaget Sportsklubb
Una	Ljevo	Kantspiller, venstre	Bækkelaget Sportsklubb
Eirill	Brendengen	Kantspiller, venstre	Bækkelaget Sportsklubb
Ella	Krogstad-Ihlebak	Flerposisjonspiller (Ks, Bs)	Bøler IF
Mari Våland	Almås	Bakspiller	Bøler IF
Elisa Degrum	Istrefaj	Bakspiller	Bøler IF
Frøya Vraalesen	Larsen	Linjespiller	Bøler IF
Maria Izabela Herba	Brynildsen	Målvakt	Bøler IF
Celia Elisabeth	Thorbjørnsen	Flerposisjonspiller (Bs, Linjespiller)	Lambertseter IF*
Signe Aune	Syringen	Bakspiller	Lambertseter IF*
Ellinor Lie	Aune	Kantspiller, venstre	Lambertseter IF*
Emilia Habtu	Habtu	Bakspiller, høyre	Lambertseter IF**
Marley	Nordby	Bakspiller	Lambertseter IF**
Benedicta	Danso	Bakspiller	Lambertseter IF**
Charlotte Klein	Helgesen	Målvakt	Lambertseter IF
Nora	Gulbrandsen	Bakspiller	Nordstrand IF
Eline	Kristiansen	Bakspiller	Nordstrand IF
Ida	Eriksen	Kantspiller	Nordstrand IF
Pernille	Aasdahl	Linjespiller	Nordstrand IF
Mia Moflag	Løchting	Bakspiller	Oppsal Håndball
Eline Vestli	Reisvang	Linjespiller	Oppsal Håndball
Amanda	Volla	Bakspiller	Oppsal Håndball
Wilma Søbak	Kallasten	Bakspiller	Oppsal Håndball
Dahlia	Krajisnik	Målvakt	Oppsal Håndball

**\*Forfall/ \*\* ny utøver 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 klubbteøy 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 Sør»**

#### 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 13.11.2024**

**Endret 19.11.2024**

Med vennlig hilsen

#### **Monica Ellingjord**

Spillerutvikler

Tlf. 95145449;

Epost. [monicaellingjord@hotmail.com](mailto:monicaellingjord@hotmail.com)

#### **Tessa Sørensen Afolabi**

Spillerutvikler

Tlf. 99250103;

Epost. [tessa@tessasorensen.no](mailto:tessa@tessasorensen.no)

#### **Trine Sneeggen Fors**

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

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