

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 3 / Stabæk	13.11.2024	17:30-19:00	Haslumhallen	<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/ Lag
Erle Øverbakke	Hartz	Bakspiller	Haslum IL
Lisa	Borge	Bakspiller	Haslum IL
Emily Kongerud	Gustavsen	Kantspiller, venstre	Haslum IL
<del>Martine Nesheim</del>	<del>Røkne</del>	<del>Målvakt</del>	<del>Haslum IL*</del>
Maiken	Seljesæther	Målvakt	Haslum IL**
Tyra	Nerbråten	Bakspiller	Gui
Maria Solum	Sørensen	Bakspiller	Gui
Astrid	Stray	Målvakt	Gui**
Maya Henriksen	Hedin	Bakspiller	Holmen
Sofija	Mijalkovic	Bakspiller	Holmen
<del>Iris Aune</del>	<del>Hvam</del>	<del>Målvakt</del>	<del>Holmen*</del>
Sabine	Eggestad	Bakspiller	Jar Idrettslag
Sofie	Tunold	Målvakt	Jar Idrettslag
<del>Amelia Karimiha</del>	<del>Hage</del>	<del>Bakspiller</del>	<del>Jar Idrettslag*</del>
Olivia	Lorentzen Fallico	Linjespiller	Jar Idrettslag
Freya	Wardemann	Kantspiller, venstre	Jar Idrettslag**
Mille	Stølsnes Ravlo	Flerposisjonsspiller (Kh, Bh)	Snarøya Håndball
Anine Camilla	Bøen Hovring	Linjespiller	Snarøya Håndball
Malenah Lam	Spikkerud	Bakspiller	Stabæk
Ane	Darre-Næss	Målvakt	Stabæk
Jenny Bay	Rian	Bakspiller	Stabæk
Madelen Lohsen	Lystad	Kantspiller, venstre	Stabæk
Lilly	Mundal	Kantspiller, venstre	Stabæk
<del>June</del>	<del>Strand</del>	<del>Bakspiller</del>	<del>Vestre Bærum Lommedalens IL</del>
Isabella	Lynaas Meek	Linjespiller	Vestre Bærum Lommedalens IL
Vilde	Lied	Bakspiller	Vestre Bærum Lommedalens IL
Edda	Ragnarsdottir	Bakspiller	Vestre Bærum Lommedalens IL
Lilly Elizabeth	Sjölin	Kantspiller, høyre	Øvrevoll Hosle Idrettslag
Sunniva Björk	Vestre	Linjespiller	Øvrevoll Hosle Idrettslag

**\*Rullerer eller 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 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 Vest»**

#### 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 30.10.2024**

**Endret 12.11.2024**

Med vennlig hilsen

#### **Monica Ellingjord**

Spillerutvikler  
Tlf. 95145449;  
Epost. [monicaellingjord@hotmail.com](mailto:monicaellingjord@hotmail.com)

#### **Björn Johannisson**

Spillerutvikler  
Tlf. 99074225;  
Epost. [bjorn.johannisson@icloud.com](mailto:bjorn.johannisson@icloud.com)

#### **Trine Sneeggen Fors**

NHF Region Øst Spill & Trening  
Tlf. 91372361  
[Trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:Trine.sneeggenfors@handball.no)