

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 4 / Ski	13.01.2025	19:30-21:00	Ski Alliansehall	<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
Elvira	Brommeland	Bakspiller	Kolbotn IL*
Ida	Tveter Sveen	Bakspiller	Kolbotn IL
Ida	Tellefsen	Bakspiller	Kolbotn IL
Otilie	Astrup	Kantspiller, høyre	Kolbotn IL
Thea	Heede Rosenlund	Bakspiller	Kolbotn IL**
Dionesa	Decaj	Flerposisjonspiller (Bs, Kv, Kh)	Langhus IL
Hedda	Falch Boye	Bakspiller	Langhus IL
Josefine Strand	Aaen	Bakspiller	Langhus IL
Maja	Jonassen	Flerposisjonspiller (Kv, Bs)	Langhus IL
Eline Løkke	Solli	Målvakt	Nesodden
Leah	Dalen	Linjespiller	Nesodden*
Olivia	Gullie	Bakspiller	Nesodden
Tiril Rygg	Østby	Flerposisjonspiller (Bs, Kv)	Nesodden
Ida Stokken	Uppheim	Bakspiller	Nesodden**
Marion	Kristiansen	Målvakt	Siggerud IL
Nora	Nordblom Haug	Flerposisjonspiller (Bs, Linjespiller)	Siggerud IL
Oda	Herheim	Bakspiller	Siggerud IL
Anna Støvern	Holth	Kantspiller, venstre	Ski IL Håndball
Elise	Klakegg Hillestad	Bakspiller	Ski IL Håndball
Thea	Klakegg Hillestad	Bakspiller	Ski IL Håndball
Mie Linnea	Nitschke Ingligstad	Bakspiller	Ski IL Håndball*
Sofia	Thompson	Bakspiller	Ski IL Håndball**
Elliana Rehoff	Skjerden	Målvakt	Vestby HK
Louise Austli	Resne	Kantspiller (Kv, Kh)	Vestby HK*
Mathea Myhre	Ringstad	Bakspiller	Vestby HK
Nathalie	Tonerud	Kantspiller, høyre	Vestby HK*
Kaja Linnea	Straume	Bakspiller	Vestby HK**
Lovise	Thomassen	Bakspiller	Vestby HK**
Kamilla Sameien	Walle	Bakspiller	Ås IL håndball
Mari	Randem	Bakspiller	Ås IL håndball
Tora Bergvik	Westengen	Kantspiller (Kv, Kh)	Ås IL håndball
Emine Lovise Fugland	Halvorsen	Målvakt	Ås IL håndball*
Emilie Fonkalsrud	Otterstad	Målvakt	Ås IL håndball

**\*Forfall**

**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



Norges  
Håndballforbund  
Region Øst

#### 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 Follo»**

#### 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 13.12.2024**

**Endret 10.01.2025**

Med vennlig hilsen

**Linda Guttormsen**

Spillerutvikler

Tlf. 91123031;

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

**Erik Hedlund**

Spillerutvikler

Tlf. 99383936;

Epost. [erik.hedlund73@gmail.com](mailto:erik.hedlund73@gmail.com)

**Trine Sneeggen Fors**

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

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