

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 4 / Skiptvet IL	04.12.2024	19.00-20.30	Skiptvethallen	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 kjebler/flatmarkører og medisinbag.

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Olava	Eek Hjorthaug	Bakspiller	Askim IF
Emilie	Buer Helle	Bakspiller	Askim IF
Kaia	Tøllefsen Pettersen	Bakspiller	Askim IF
Linnea Fladstad	Heier	Bakspiller	Degernes IL
Alma	Fjeld	Bakspiller	Degernes IL
*si fra hvilken utøver som deltar			Degernes IL
*si fra hvilken utøver som deltar		Målvakt	Degernes IL
Hanna	Kristiansen	Bakspiller	HK Eidsberg
Hedda	Jacobsen	Bakspiller	HK Eidsberg
Anna	Svendsen	Bakspiller	HK Rygge / HK Herulf Moss
Andrea	Sandvold	Flerposisjonsspiller (Bh, Kh)	HK Rygge / HK Herulf Moss
Guro	Stafne	Flerposisjonsspiller (Linjespiller, Bs)	HK Rygge / HK Herulf Moss
Margrethe	Gustavson Høgsæt	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	HK Rygge / HK Herulf Moss
Viktoria	Øvrid Holter	Målvakt	HK Rygge / HK Herulf Moss
Liv Aurora	Svendsen	Bakspiller	HK Trøgstad 97
Tomine	Eidsaune	Kantspiller, venstre	HK Trøgstad 97
Lilja Helene	Moseby	Målvakt	HK Trøgstad 97
Sofie	Stafseng	Flerposisjonsspiller (Bs, Kh)	Skiptvet IL *
Tea Emilie	Enersen	Kantspiller, venstre	Skiptvet IL *
Emilie	Bakkerud-Strand	Linjespiller	Skiptvet IL *
Kaja	Grzesinka	Målvakt	Skiptvet IL
Ingrid	Schie-Veslum	Bakspiller	Skiptvet IL **
Mia Synøve	Strand Lorentzen	Bakspiller	Skiptvet IL **
Olivia	Madland Authen	Bakspiller	Skiptvet IL **

*Forfall/rullering **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 senest 3 dager før samling. **Merk eposten «Forfall SPU J14 Indre 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 21.11.2024

Endret 21.11.2024

Med vennlig hilsen

Jan Ivar Lorentzen

Spillerutvikler

Tlf. 98463603

Epost. Jan-Ivar.Lorentzen@handball.no

Tom Erik Ringstrøm

Spillerutvikler

Tlf. 90119003

Epost. tomerik.ringstrom@maxbo.no

Trine Sneeggen Fors

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

Trine.sneeggenfors@handball.no