

**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	<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 kjegler/flatmarkører og medisinbag.

**Innkalling av spillere til denne økten:**

Fornavn	Efternavn	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*
Wilma Lund	Rogstad	Flerposisjonsspiller (Kv, Bv)	Degernes IL
Emina	Fazlic	Bakspiller	Degernes IL
Thea Sofie	Skarpholt	Flerposisjon (Bs, Kh)	Degernes IL
Anna Oline	Gjerberg Degnes	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
Viktor	Øvrid Holter	Målvakt	HK Rygge / HK Herulf Moss*
Martine	Lundem-Meisler	Målvakt	HK Rygge / HK Herulf Moss*
Viktor	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](mailto: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 04.12.2024**

Med vennlig hilsen

**Jan Ivar Lorentzen**

Spillerutvikler

Tlf. 98463603

Epost. [Jan-Ivar.Lorentzen@handball.no](mailto:Jan-Ivar.Lorentzen@handball.no)

**Tom Erik Ringstrøm**

Spillerutvikler

Tlf. 90119003

Epost. [tom Erik.ringstrom@maxbo.no](mailto:tom Erik.ringstrom@maxbo.no)

**Trine Sneeggen Fors**

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

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