

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 4 / Skedsmo	10.01.2025	17:30-19:00	Tærudhallen	<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
Ada	Hertzenberg	Bakspiller	Fet IL /Sørumsand IF
Marion	Fredriksen	Målvakt	Fet IL /Sørumsand IF
<del>Øda Holme</del>	<del>Bakke</del>	<del>Bakspiller</del>	<del>Fet IL /Sørumsand IF*</del>
Thea	Joranger	Linjespiller	Fet IL /Sørumsand IF
Oline	Pleym-Johnsen	Kantspiller (Kv, Kh)	Fet IL /Sørumsand IF
Pia	Lysaker	Kantspiller, venstre	Bjørkelangen sportsforening
Julie	Næve Evjen	Bakspiller	Lillestrøm HK
Christiane Olivia	Ruud	Linjespiller	Lillestrøm HK
Emilia	Bielig Riiber	Bakspiller	Lillestrøm HK
Julie	Stokstad Kvalen	Flerposisjonsspiller (Kh, Bs)	Lillestrøm HK
Aurora	Børsheim Dahl	Bakspiller	Lillestrøm HK
Sina	Smebøle	Målvakt	Lillestrøm HK
Nanna	Farstad	Bakspiller	Nit-Hak
Johanna Pedersen	Bruning	Kantspiller, venstre	Nit-Hak
Malin	Johnsrud	Målvakt	Nit-Hak
Ida Emilie	Skott-Hasund	Bakspiller	Nit-Hak
Maya Børjesson	Solstad	Bakspiller	Nit-Hak
Tuva	Lundsvoll	Kantspiller, venstre	Skedsmo Håndballklubb
Caroline	Vøyvik	Bakspiller	Skedsmo Håndballklubb
Ine	Høgtorp-Johnsen	Bakspiller	Skedsmo Håndballklubb
Sanna	Børresen	Kantspiller	Skedsmo Håndballklubb
Linnea	Kvamme Hage	Målvakt	Skedsmo Håndballklubb

**\*Forfall / \*\* ny spiller 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 Nedre Romerike»**

**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 11.12.2024**

**Endret 10.01.2025**

Med vennlig hilsen

**Sara Krüger**

Spillerutvikler

Tlf. 92423016;

Epost. [saraalexandrakruger@gmail.com](mailto:saraalexandrakruger@gmail.com)

**Espen Næss**

Spillerutvikler

Tlf. 48284694;

Epost. [espen.nass@outlook.com](mailto:espen.nass@outlook.com)

**Trine Sneeggen Fors**

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

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