

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 4 / Ullern	10.01.2025	17:30:19:00	Ørakerhallen	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
Ellinor Solheim	Gjærum	Bakspiller	Kjelsås Håndball
Alma Sun Hansen	Slette	Bakspiller	Kjelsås Håndball
Maya	Svendsen	Bakspiller	Kjelsås Håndball*
Sigrid Halaas	Irion	Linjespiller	Kjelsås Håndball
Anabelle	Hestenes Tomulevski	Kantspiller, venstre	Kjelsås Håndball**
Ulrikke Bjerkvold	Aas	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Korsvoll IL*
Jenny Storhaug	Pedersen	Bakspiller	Korsvoll IL*
Matilde	Bakken-Svånå	Kantspiller	Korsvoll IL*
Amalie Romfug	Hauge	Bakspiller	Korsvoll IL**
Kine Amdam	Johansen	Flerposisjonsspiller (Kh, Bh)	Korsvoll IL**
Lina	Nygård Sørlie	Flerposisjonsspiller (Bh, Kh)	Monolitten IL
Selma	Herou	Kantspiller, venstre	Monolitten IL
Hennie	Børretzen Enger	Målvakt	Monolitten IL
Giulia	Tambuscio Kloster	Målvakt	Monolitten IL
Maja	Storstad	Bakspiller	Monolitten IL
Marthe Lea	Vormeland-Toftevåg	Linjespiller	Monolitten IL
Esther	Høy-Nintemann	Bakspiller	Njård
Selma Skaare	Tanderø	Bakspiller	Njård
Alva Louise	Lybekk	Flerposisjonsspiller (Linjespiller, Bs)	Njård
Charlotte	Berlin-Tørum	Målvakt	Sinsen-Refstad IL
Agnes Sundal	Herland	Bakspiller	Sinsen-Refstad IL
Marie	Rasmussen	Kantspiller, venstre	Sinsen-Refstad IL
Oline	Vedvik	Bakspiller	Ullern Håndball
Emma Haugen	Toft	Bakspiller	Ullern Håndball
Sofie	Leirgulen	Bakspiller	Ullern Håndball
Eir Kristiansdottir	Thon	Målvakt	Årvoll
Lisa Fjellestad	Sveen	Flerposisjonsspiller (Kv, Bs)	Årvoll
Victoria Ribeiro	Kaspersen	Linjespiller	Årvoll
Olivia Nord	Ekstrøm	Linjespiller	Årvoll

*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 senest 3 dager før samling. **Merk eposten «Forfall SPU J14 Oslo»**

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 08.01.2025

Med vennlig hilsen

Marlene Øien

Spillerutvikler

Tlf.91399964;

Epost. marleoien@gmail.com

Andrea Gran

Spillerutvikler

Tlf. 47683117;

Epost. andrea.breisetth.gran@hotmail.com

Trine Sneeggen Fors

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

Trine.sneeggenfors@handball.no