

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 4 / Oppsal	11.12.2024	20:00-21:30	Oppsal Arena	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 kjegler/flatmarkører og medisinbag.

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Sara	Haug Nicolaysen	Bakspiller	Bjørndal IF
Nivin	Barkouki	Flerposisjosnspiller (Ks, Bs)	Bjørndal IF
<i>*meld inn navn på ekstra utespiller</i>			Bjørndal IF
Eirill	Brendengen	Kantspiller, venstre	Bækkelaget Sportsklubb
Maien Aurora Hauge	Johansen	Linjespiller	Bækkelaget Sportsklubb
Julie Søfting	Toverud	Flerposisjosnspiller (Kv, Bs)	Bækkelaget Sportsklubb
Mia	Karlsrud	Bakspiller	Bækkelaget Sportsklubb
Maria Izabela Herba	Brynildsen	Målvakt	Bøler IF
Ida	Bjørnseth Johansen	Bakspiller	Bøler IF
Marie	Stai Ferre	Flerposisjosnspiller (Kv, Bs)	Bøler IF
Nellie Jaslin	Singh	Kantspiller (Kv, Kh)	Bøler IF
<i>*meld inn navn på ekstra utespiller</i>			Bøler IF
Celia Elisabeth	Thorbjørnsen	Flerposisjosnspiller (Bs, Linjespiller)	Lambertseter IF
Signe Aune	Syringen	Bakspiller	Lambertseter IF
Ellinor Lie	Aune	Kantspiller, venstre	Lambertseter IF
Charlotte Klein	Helgesen	Målvakt	Lambertseter IF
Ainhoa	Farfan	Flerposisjosnspiller (Bs, Ks)	Nordstrand IF
Sara	Lalande	Kantspiller	Nordstrand IF
Fredrikke Berg	Ihler	Flerposisjosnspiller (Linjespiller, Bs)	Nordstrand IF
Amalie	Andenæs	Målvakt	Nordstrand IF
Johanne Laska	Heck	Kantspiller	Nordstrand IF
Eline Vestli	Reisvang	Linjespiller	Oppsal Håndball
Amanda	Volla	Bakspiller	Oppsal Håndball
Wilma Søbak	Kallasten	Bakspiller	Oppsal Håndball
Mikeline Loe	Eid	Bakspiller	Oppsal Håndball
<i>*meld inn navn på ekstra målvakt</i>		Målvakt	Oppsal Håndball

***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 klubbteøy 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 Sør»**

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 28.11.2024

Endret 28.11.2024

Med vennlig hilsen

Monica Ellingjord

Spillerutvikler
Tlf. 95145449;
Epost. monicaellingjord@hotmail.com

Tessa Sørensen Afolabi

Spillerutvikler
Tlf. 99250103;
Epost. tessa@tessasorensen.no

Trine Sneeggen Fors

NHF Region Øst Spill & Trening
Tlf. 91372361
Trine.sneeggenfors@handball.no