

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 5 / Vestby	12.02.2025	18:00-19:30	Vestby Arena	Valg

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
Bergljot	Hansen	Bakspiller, høyre	Kolbotn IL
Iselin	Mols	Linjespiller	Kolbotn IL
Lucie	Norman Henriksen	Linjespiller	Kolbotn IL
Alma Linnea	Vestgård-Moller	Målvakt	Kolbotn IL
Frida	Oppegård Heier	Kantspiller, venstre	Kolbotn IL*
Kristine	Steen Säfvenbom	Bakspiller	Kolbotn IL**
Ida	Foldemo	Flerposisjonsspiller (Kv, Kh, Bs, Linjespiller)	Langhus IL
Sofie	Blomstad	Målvakt	Langhus IL
Kristine	Glomvik Dahler	Flerposisjonsspiller (Bs, Linjespiller)	Langhus IL
Selma	Aas	Flerposisjonsspiller (Bs, Linjespiller)	Langhus IL
Soley	Ragnarsdottir	Kantspiller (Kv, Kh)	Langhus IL
Olivia	Gullie	Bakspiller	Nesodden håndballklubb
Tiril Rygg	Østby	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Nesodden håndballklubb
Ida Stokken	Uppheim	Bakspiller	Nesodden håndballklubb
Oda	Herheim	Bakspiller	Siggerud IL
Nora	Nordblom Haug	Flerposisjonsspiller (Bs, Linjespiller)	Siggerud IL
Maya	Kvalsund	Målvakt	Ski IL
Elise	Klakegg Hillestad	Bakspiller	Ski IL*
Mie Linnea	Nitschke Ingliestad	Bakspiller	Ski IL*
Erika	Bakken Prytz	Flerposisjonsspiller (Linjespiller, Bs)	Ski IL
Leah	Pettersen	Kantspiller, høyre	Ski IL
Sofia	Thompson	Bakspiller	Ski IL**
Anna Støvern	Holth	Kantspiller, venstre	Ski IL**
Kaja Linnea	Straume	Bakspiller	Vestby Håndballklubb*
Lotte Enger	Andersen	Bakspiller	Vestby Håndballklubb
Louise Austli	Resne	Kantspiller (Kv, Kh)	Vestby Håndballklubb*
Mathea Elmann	Høyum	Målvakt	Vestby Håndballklubb
Lovise	Thomassen	Bakspiller	Vestby Håndballklubb**
Mathea Myhre	Ringstad	Flerposisjonsspiller (Bs, Linjespiller)	Vestby Håndballklubb**
Mia Balto	Molland	Bakspiller	Ås IL
Ane	Gulliksen	Bakspiller, høyre	Ås IL*
Grete Nystad	Nilsen	Kantspiller (Kv, Kh)	Ås IL*
Mari	Randem	Bakspiller	Ås IL**
Tora Bergvik	Westengen	Kantspiller (Kv, Kh)	Ås IL**

***Forfall**

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 Follo»**

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 28.01.2025

Endret 13.02.2025

Med vennlig hilsen

Linda Guttormsen

Spillerutvikler

Tlf. 91123031;

Epost. linda.guttormsen@hotmail.com

Erik Hedlund

Spillerutvikler

Tlf. 99383936;

Epost. erik.hedlund73@gmail.com

Trine Sneeggen Fors

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

Trine.sneeggenfors@handball.no