

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 5 / Askim IF	08.01.2025	20.30-22.00	Askimhallen	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
Emilie	Buer Helle	Bakspiller	Askim IF
Erika-Marie	Johansson Bekkelund	Målvakt	Askim IF
Kaia	Tøllefsen Pettersen	Bakspiller	Askim IF
Olivia	Vredebreget	Kantspiller, venstre	Askim IF
Alma	Fjeld	Bakspiller	Degernes IL*
Ida Sofie	Aaserud	Målvakt	Degernes IL*
Thea Sofie	Skarpholt	Flerposisjonsspiller (Bs, Kh)	Degernes IL*
Wilma Lund	Rogstad	Flerposisjonsspiller (Kv, Bv)	Degernes IL
Anna Oline	Gjerberg Degnes	Målvakt	Degernes IL**
Emina	Fazlic	Flerposisjonsspiller (Bs, Linjespiller)	Degernes IL**
Hedda	Ystenes	Linjespiller	HK Eidsberg
Victoria	Peltopera	Bakspiller	HK Eidsberg
Andrea	Sandvold	Flerposisjonsspiller (Bh, Kh)	HK Rygge/ HK Herulf Moss
Anna	Svendsen	Bakspiller	HK Rygge/ HK Herulf Moss
Celine	Christophersen	Kantspiller, venstre	HK Rygge/ HK Herulf Moss*
Hanna	Mathisen Guldvog	Linjespiller	HK Rygge/ HK Herulf Moss
Margrethe	Gustavson Høgsæt	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	HK Rygge/ HK Herulf Moss**
Kamma Sofie	Børresen	Bakspiller	HK Trøgstad
Lilja Helene	Moseby	Målvakt	HK Trøgstad
Tilde Mathea	Frøshaug	Bakspiller	HK Trøgstad*
Liv Aurora	Svendsen	Bakspiller	HK Trøgstad**
Emilie	Bakkerud-Strand	Linjespiller	Skiptvet
Ingrid	Schie-Veslum	Målvakt	Skiptvet
Mia Synøve	Strand Lorentzen	Bakspiller	Skiptvet
Olivia	Madland Authen	Bakspiller	Skiptvet

*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 drikk 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 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 11.12.2024

Endret 08.01.2025

Med vennlig hilsen

Jan Ivar Lorentzen

Spillerutvikler

Tlf. 98463603

Epost. Jan-Ivar.Lorentzen@handball.no

Tom Erik Ringstrøm

Spillerutvikler

Tlf. 90119003

Epost. tomerik.ringstrom@maxbo.no

Trine Sneeggen Fors

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

Trine.sneeggenfors@handball.no