

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 5 / Høland/Bjørkelangen	31.01.2025	18:30-20:00	Hølandshallen	<a href="#">Valg</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
Marion	Fredriksen	Målvakt	Fet IL
Thea	Joranger	Linjespiller	Fet IL
Oline	Pleym-Johnsen	Kantspiller (Kv, Kh)	Fet IL
Ingeborg Jacobsen	Eide	Bakspiller	Fet IL
Pia	Lysaker	Kantspiller, venstre	Høland / Bjørkelangen
Julie	Næve Evjen	Bakspiller	Lillestrøm håndballklubb
Christiane Olivia	Ruud	Linjespiller	Lillestrøm håndballklubb*
Emilia	Bielig Riiber	Bakspiller	Lillestrøm håndballklubb*
Julie	Stokstad Kvalen	Flerposisjons-spiller (Kh, Bs)	Lillestrøm håndballklubb*
Aurora	Børsheim Dahl	Bakspiller	Lillestrøm håndballklubb
Sina	Smebøle	Målvakt	Lillestrøm håndballklubb*
Ingrid	Holen Hammertoft	Målvakt	Lillestrøm håndballklubb**
Lianna	Yhan Tran	Bakspiller	Lillestrøm håndballklubb**
Karolina	Murumaa	Kantspiller, venstre	Lillestrøm håndballklubb**
Emma Kristine	Fagerli	Kantspiller, høyre	Lillestrøm håndballklubb**
Malin	Johnsrud	Målvakt	Nithak
Maya Børjesson	Solstad	Bakspiller	Nithak*
Julie Rogne	Christensen	Bakspiller	Nithak
Nora Petitt	Vareide	Kantspiller, venstre	Nithak
Wilma	Grundetjern	Kantspiller, venstre	Nithak
Lilly	Schjeldrup	Bakspiller	Nithak**
Tilde	Barrock	Linjespiller	Skedsmo
Linnea	Kvamme Hage	Målvakt	Skedsmo
Alva Elmiina	Øverås	Bakspiller	Skedsmo
Mille	Sørli Pedersen	Kantspiller, venstre	Skedsmo
<i>*Meldt fra navn på utøver</i>			Skedsmo

**\*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 13.01.2025**

**Endret 31.01.2025**

Med vennlig hilsen

#### **Sara Krüger**

Spillerutvikler

Tlf. 92423016;

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

\*Forfall

#### **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)