

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 5 / Årvoll	22.01.2025	Kl. 20:00-21:30	Årvollhallen	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 kjebler/flatmarkører og medisinbag.

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Ellinor Solheim	Gjærum	Bakspiller	Kjelsås IL
Alma Sun Hansen	Slette	Bakspiller	Kjelsås IL
Mia Bjercke	Anderton	Flerposisjonsspiller (Kh, Bs)	Kjelsås IL
Sofia Arntzen Ulvin	Gråheim	Kantspiller, venstre	Kjelsås IL
Matilde	Bakken-Svånå	Kantspiller	Korsvoll IL
Kine Amdam	Johansen	Flerposisjonsspiller (Kh, Bh)	Korsvoll IL
Selma	Herou	Kantspiller, venstre	Monolitten IL
Hennie	Børretzen Enger	Målvakt	Monolitten IL
Giulia	Tambuscio Kloster	Målvakt	Monolitten IL
Martine	Wadd Henrichsen	Bakspiller	Monolitten IL
Milla	Haltbrekken Burkeland	Bakspiller	Monolitten IL
Liv	Mikkelsen Aaeng	Bakspiller	Monolitten IL
Selma Skaare	Tanderø	Bakspiller	Njård*
Alva Louise	Lybekk	Flerposisjonsspiller (Linjespiller, Bs)	Njård*
Victoria Devold	Sedlmayr	Bakspiller	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 IF
Emma Haugen	Toft	Bakspiller	Ullern IF
Sofie	Leirgulen	Bakspiller	Ullern IF
Eir Kristiansdottir	Thon	Målvakt	Årvoll IL*
Lisa Fjellestad	Sveen	Flerposisjonsspiller (Kv, Bs)	Årvoll IL
Victoria Ribeiro	Kaspersen	Linjespiller	Årvoll IL
Maiken Thrane	Damstuen	Bakspiller	Årvoll IL

***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 13.01.2025

Endret 22.01.2025

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