

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 5 / Enebakk	30.01.2025	20:00-21:30	Flateby hallen	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/ Lag
Astrid	Jahren	Flerposisjons spiller (Bs, Linjespiller)	Ammerud / Høybråten Stovner*
Pedriour Alosa	Øbera	Flerposisjons spiller (Bs, Kv)	Ammerud / Høybråten Stovner*
Susanna Høydal	Nesse	Flerposisjons spiller (Bs, Linjespiller)	Ammerud / Høybråten Stovner*
Amalie	Hønningdalsnes	Målvakt	Ammerud / Høybråten Stovner*
Thea	Herstad Hammerlund	Bakspiller	Ellingsrud IL*
Lydia	Roverudseter	Målvakt	Ellingsrud IL*
Teona	Peci	Kantspiller, høyre	Ellingsrud IL
Oda	Lajord Enger	Målvakt	Ellingsrud IL**
Amanda	Bogstad	Flerposisjons spiller (Bs, Kv)	Ellingsrud IL**
Milla	Ekstrøm-Olsen	Bakspiller	Enebakk IF
Signe	Aaland Slåttland	Bakspiller	Enebakk IF
Ela	Ucarli	Bakspiller	Fjellhammer IL
Emmeline	Snedebøl	Bakspiller	Fjellhammer IL*
Ingrid	Morland	Bakspiller	Fjellhammer IL
Linea Kristine	Wavik	Bakspiller	Fjellhammer IL
Sienna	Stolpe Karlsen	Linjespiller	Fjellhammer IL**
Kristin Scarlet Toraja	Mostue	Målvakt	Furuset IF
Nora Nikoline	Myrvoll-Larsen	Kantspiller (Kv, Kh)	Furuset IF
Simona Biruk	Ressom	Bakspiller	Furuset IF
Helle Langfjell	Kibsgaard	Bakspiller	Hasle-Løren
Kaja Aurora	Føien	Bakspiller	Hasle-Løren
Klara	Myhre-Lien	Bakspiller	Hasle-Løren
Selma Nygård	Celik	Målvakt	Hasle-Løren*
Emilie Skoglund	Lorentzen	Bakspiller	Lørenskog HK / Rælingen HK*
Ida Brattland	Vaa	Bakspiller	Lørenskog HK / Rælingen HK
Kathea Martine Aasen	Grindheim	Kantspiller, venstre	Lørenskog HK / Rælingen HK*
Linnea	Sæther	Bakspiller	Lørenskog HK / Rælingen HK*
Eline Aas	Rustad	Bakspiller	Lørenskog HK / Rælingen HK**
Sofia	Fresnedi	Bakspiller	Lørenskog HK / Rælingen HK**

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 Øst»**

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

Anders Skals

Spillerutvikler

Tlf. 92353430;

Epost. andersskals@gmail.com

Inda Viktoria Aas

Spillerutvikler

Tlf. 95048328;

Epost. indaas@hotmail.no

Trine Sneeggen Fors

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

Trine.sneeggenfors@handball.no