

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 5 / Skogstrand IL	27.02.2025	17:30-19:00	Kvernhusshallen	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
Alma	Grude	Bakspiller	Kråkerøy
Frida Marie	Arnesen	Bakspiller	Kråkerøy
Isabell	Jøvrum-Andersen	Målvakt	Kråkerøy
Leona Engly	Braseth	Bakspiller	Kråkerøy
Maria Jordal	Iversen	Bakspiller	Kråkerøy
Alva Mariel	Rusten	Bakspiller	Rolvsøy IF
Fenek Kamal	Hama	Bakspiller	Rolvsøy IF
Amalie	Guldborg	Bakspiller	Sarpsborg IL*
Evelina Schanke	Rubensson	Bakspiller	Sarpsborg IL*
Frida Nordhavn	Lund	Kantspiller, høyre	Sarpsborg IL*
Malin	Kure	Målvakt	Sarpsborg IL
Mela	Hafizovic	Bakspiller	Sarpsborg IL*
Nora	Bekolli	Bakspiller	Sarpsborg IL*
Mille	Dahl-Hansen	Bakspiller	Sarpsborg IL*
Emilia	Szabla	Kantspiller, venstre	Skogstrand IL
Ingeborg	Drangsholt	Bakspiller	Skogstrand IL
Nanna	Borge	Bakspiller	Skogstrand IL
Ella Høyer	Pettersen	Bakspiller	Tindlund IF*
Fride	Häll	Kantspiller, venstre	Tindlund IF
Tindra	Olsen	Kantspiller, høyre	Tindlund IF*
Isabell	Klemetsen	Målvakt	Tindlund IF
Hermine	Klavestad	Bakspiller	Tindlund IF**
Amalie	Wernersen	Bakspiller	Tindlund IF**
Inger-Sofie	Helgestad Olsen	Bakspiller	Tistedalen T&IF
Mille	Thorsen	Kantspiller, venstre	Tistedalen T&IF
Emma	Ndombe	Bakspiller	Tistedalen T&IF
Live Marie	Jørgensen	Målvakt	Tistedalen T&IF
Julie Elise	Haugen	Flerposisjons-spiller (Kv, Bs)	Tveter HK*

***Forfall / *Ny 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 klubbtey 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 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 13.02.2025

Endret 25.02.2025

Med vennlig hilsen

Sebastian Guttulsrød

Spillerutvikler

Tlf. 45452043;

Epost. Sebastgu@hotmail.com

Thomas Næss

Spillerutvikler

Tlf. 90940733;

Epost. thomas.andersen.naess@gmail.com

Trine Sneeggen Fors

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

Trine.sneeggenfors@handball.no