

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 5 / Hvam IL	04.02.2025	20:00-21:30	Neskeilhallen NY Hall: NES ARENA	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 medisinsbagg.

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb/ Lag
Isabel	Haugerud	Bakspiller	Eidsvold IF
Celine	Nordal	Kantspiller, venstre	Eidsvold IF
Celine	Korneliusson	Kantspiller, høyre	Eidsvold IF*
Hedda	Sivertsen	Målvakt	Eidsvold IF
Nora	Werner	Flerposisjonsspiller (Kv, Bs)	Eidsvold IF**
Medina	Basken Skåksrud	Bakspiller	Frogner IL / Kløfta IL
Kristine	Pronstad Gjesme	Bakspiller	Frogner IL / Kløfta IL*
Selma	Sønderby Bergersen	Kantspiller, høyre	Frogner IL / Kløfta IL
Isabell	Dempster	Målvakt	Frogner IL / Kløfta IL
Anjalika	Baden	Bakspiller	Frogner IL / Kløfta IL**
Elise	Mossevik	Bakspiller	Gjerdrum
Karoline	Sørli	Bakspiller	Gjerdrum
Lykke Lovise	Thorshaug	Bakspiller	Gjerdrum
Julie	Strand-Lundberg	Bakspiller	Hurdal Idrettslag
Otilie Gjellestad	Teigen	Kantspiller (Kv, Kh)	Hurdal Idrettslag
Maria	Bunes	Kantspiller (Kv, Kh)	Hvam IL*
Dina Humstad	Seland	Bakspiller	Hvam IL*
Julie	Bratlie	Målvakt	Hvam IL
Sara-Helen	Benjaminsen Holseth	Kantspiller (Kv, Kh)	Hvam IL**
Thea Utheim	Sandøy	Linjespiller	Hvam IL**
Dafina	Kameraj	Bakspiller	Nannestad
Elida Marie	Hem	Bakspiller	Nannestad
Eldana	Kalsi Fshatsion	Flerposisjonsspiller (Kv, Kh, Bs)	Raumnes & Årnes
Elvira Elouise	Rydberg	Flerposisjonsspiller (Linjespiller, Bs)	Raumnes & Årnes
Lina	Noori	Linjespiller	Ull-Kisa
Oda	Hauer Moen	Kantspiller, venstre	Ull-Kisa
Selma	Wanvik	Bakspiller	Ull-Kisa
Lina	Grimstad-Kirkeby	Målvakt	Ull-Kisa

*Forfall/rullerer / **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 klubbttøy 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 Romerike Nord»**

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 20.01.2025

Endret 04.02.2025

Med vennlig hilsen

Tina Håtun

Spillerutvikler

Tlf. 90097759;

Epost. tina_haatun@hotmail.com

Lars Erik Aas

Spillerutvikler

Tlf. 90917057;

Epost. aaslarse@gmail.com

Trine Sneeggen Fors

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

Trine.sneeggenfors@handball.no