

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 5 / Lambertseter	09.01.2025	19:30-21:00	Lambertseter flerbrukshall	<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 kjegler/flatmarkører og medisinbag.

**Innkalling av spillere til denne økten:**

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Nivin	Barkouki	Flerposisjosnspiller (Ks, Bs)	Bjørndal IF
Sara	Haug Nicolaysen	Bakspiller	Bjørndal IF
Jasmin	Barkouki	Målvakt	Bjørndal IF
Mari	Langfjord	Målvakt	Bækkelaget Sportsklubb*
Una	Ljeve	Kantspiller, venstre	Bækkelaget Sportsklubb*
Emmy Amundsen	Westby	Bakspiller	Bækkelaget Sportsklubb*
Marie Kalme	Aasen	Bakspiller	Bækkelaget Sportsklubb*
Stine Arnseth	Enoksen	Bakspiller	Bækkelaget Sportsklubb*
Mari Våland	Almås	Bakspiller	Bøler IF
Maria Izabela Herba	Brynildsen	Målvakt	Bøler IF
Elisa Degrum	Istrefaj	Bakspiller	Bøler IF
Ella	Krogstad-Ihlebak	Flerposisjosnspiller (Ks, Bs)	Bøler IF
Frøya Vraalesen	Larsen	Linjespiller	Bøler IF
Ellinor Lie	Aune	Kantspiller, venstre	Lambertseter IF
Celia Elisabeth	Thorbjørnsen	Flerposisjosnspiller (Bs, Linjespiller)	Lambertseter IF*
Signe Aune	Syringen	Bakspiller	Lambertseter IF
Ingeborg	Nystedt Myhre	Kantspiller, venstre	Lambertseter IF**
Nora	Gulbrandsen	Bakspiller	Nordstrand IF
Hedda	Hollstedt-Storhaug	Målvakt	Nordstrand IF*
Eline	Kristiansen	Bakspiller	Nordstrand IF
Mathilde	Stabel	Bakspiller	Nordstrand IF*
Ida	Eriksen	Kantspiller	Nordstrand IF*
Ainhoa	Farfan	Bakspiller	Nordstrand IF**
Jenny	Rambæk	Kantspiller	Nordstrand IF**
Amalie	Andenæs	Målvakt	Nordstrand IF**
Fredrikke Berg	Ihler	Flerposisjosnspiller (Linjespiller, Bs)	Nordstrand IF**
Mikeline Loe	Eid	Bakspiller	Oppsal Håndball
Wilma Søbak	Kallasten	Bakspiller	Oppsal Håndball
Mia Moflag	Løchting	Bakspiller	Oppsal Håndball
Amanda	Volla	Bakspiller	Oppsal Håndball

\*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](mailto:Trine.sneeggenfors@handball.no) senest 3 dager før samling. **Merk eposten «Forfall SPU J14 Sør»**

**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 12.12.2024**

**Endret 10.01.2025**

Med vennlig hilsen

**Monica Ellingjord**

Spillerutvikler

Tlf. 95145449;

Epost. [monicaellingjord@hotmail.com](mailto:monicaellingjord@hotmail.com)

**Tessa Sørensen Afolabi**

Spillerutvikler

Tlf. 99250103;

Epost. [tessa@tessasorensen.no](mailto:tessa@tessasorensen.no)

**Trine Sneeggen Fors**

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

[Trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:Trine.sneeggenfors@handball.no)