

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 5 / Jær	15.01.2025	20:00-21:30	Hundsundhallen	Valg
NHF Region Øst	NY DATO: 20.01.2025	NYTT KLOKKELETT: 19:00-20:30	NY HALL: Ekeberghallen	

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 medisnibag.

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb/ Lag
Hedda	Flo-Myhre	Bakspiller	Haslum IL
Isabell Amanda Kiil	Rachlew	Bakspiller	Haslum IL
Nora Karlsen	Nygaard	Bakspiller	Haslum IL**
Martine Nesheim	Rokne	Målvakt	Haslum IL*
Stella Kristensen	Rosén	Målvakt	Haslum IL**
Tyra	Nerbråten	Bakspiller	GUI
Maria Solum	Sørensen	Bakspiller	GUI
Maya Henriksen	Hedin	Bakspiller	Holmen
Sofija	Mijalkovic	Bakspiller	Holmen
Oline	Algerøy	Målvakt	Holmen
Sofie	Tunold	Målvakt	Jær Idrettslag*
Anna	Tysnes Sukka	Bakspiller	Jær Idrettslag*
Amelia Karimiha	Hage	Bakspiller	Jær Idrettslag*
Freya	Wardemann	Kantspiller, venstre	Jær Idrettslag*
Julie Andrea	Lie	Flerposisjons-spiller (Kv, Bs)	Jær Idrettslag*
Mille	Stølsnes Ravlo	Flerposisjons-spiller (Kh, Bh)	Snarøya Håndball
Anine Camilla	Bøen Hovring	Linjespiller	Snarøya Håndball
Jenny Bay	Rian	Bakspiller	Stabæk
Christina Djuve	Haffner	Linjespiller	Stabæk
Camille Resen	Gran	Linjespiller	Stabæk
Cornelia Hermansen	Vinteroidet	Linjespiller	Stabæk*
Sofia Skaug	Futsæter	Kantspiller, venstre	Stabæk**
Isabella	Lynaas Møek	Linjespiller	Vestre Bærum Lommedalens IL*
Edda	Ragnarsdottir	Bakspiller	Vestre Bærum Lommedalens IL
June	Strand	Bakspiller	Vestre Bærum Lommedalens IL
Julie	Eik	Målvakt	Vestre Bærum Lommedalens IL
Othilie Urnes	Sandåg	Bakspiller	Øvrevoll Hosle Idrettslag
Eline Espinola	Hannisdahl	Bakspiller	Øvrevoll Hosle Idrettslag

*Rullerer eller 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 Vest»**

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 11.12.2024

Endret 21.01.2025

Med vennlig hilsen

Monica Ellingjord

Spillerutvikler

Tlf. 95145449;

Epost. monicaellingjord@hotmail.com

Björn Johannisson

Spillerutvikler

Tlf. 99074225;

Epost. bjorn.johannisson@icloud.com

Trine Sneeggen Fors

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

Trine.sneeggenfors@handball.no