

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 6 / Ås	10.03.2025	18:00-19:30	Åshallen	<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 kjepler/flatmarkører og medisinbag.

**Innkalling av spillere til denne økten:**

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
<i>*Meld fra utøver som kommer</i>			Kolbotn IL
<i>*Meld fra utøver som kommer</i>			Kolbotn IL
<i>*Meld fra utøver som kommer</i>			Kolbotn IL
<i>*Meld fra utøver som kommer</i>			Kolbotn IL
<i>*Meld fra utøver som kommer</i>			Langhus IL
<i>*Meld fra utøver som kommer</i>			Langhus IL
<i>*Meld fra utøver som kommer</i>			Langhus IL
<i>*Meld fra utøver som kommer</i>			Langhus IL
<i>*Meld fra utøver som kommer</i>		Målvakt	Langhus IL
Leah	Dalen	Linjespiller	Nesodden håndballklubb
Tiril Rygg	Østby	Flerposisjons-spiller (Bs, Kv)	Nesodden håndballklubb
Eline Løkke	Solli	Målvakt	Nesodden håndballklubb
Ida Stokken	Uppheim	Bakspiller, høyre	Nesodden håndballklubb
Nora	Nordblom Haug	Flerposisjons-spiller (Bs, Linjespiller)	Siggerud IL
Oda	Herheim	Bakspiller	Siggerud IL
Marion	Kristiansen	Målvakt	Siggerud IL
Elise	Klakegg Hillestad	Bakspiller	Ski IL
Erika	Bakken Prytz	Flerposisjons-spiller (Linjespiller, Bs)	Ski IL
Leah	Pettersen	Kantspiller, høyre	Ski IL
Mie Linnea	Nitschke Ingliestad	Bakspiller	Ski IL
Kaja Linnea	Straume	Bakspiller	Vestby Håndballklubb
Nathalie	Tonerud	Kantspiller, høyre	Vestby Håndballklubb
Maja Sofie	Vedvik	Linjespiller	Vestby Håndballklubb
Kamilla Sameien	Walle	Bakspiller	Ås IL
Mari	Randem	Bakspiller	Ås IL
Tora Bergvik	Westengen	Kantspiller (Kv, Kh)	Ås IL
Emilie Fonkalsrud	Otterstad	Målvakt	Ås IL

**\*Forfall**

**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



Norges  
Håndballforbund  
Region Øst

#### 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 Follo»**

#### 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 20.02.2025**

**Endret 20.02.2025**

Med vennlig hilsen

**Linda Guttormsen**

Spillerutvikler

Tlf. 91123031;

Epost. [linda.guttormsen@hotmail.com](mailto:linda.guttormsen@hotmail.com)

**Erik Hedlund**

Spillerutvikler

Tlf. 99383936;

Epost. [erik.hedlund73@gmail.com](mailto:erik.hedlund73@gmail.com)

**Trine Sneeggen Fors**

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

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