

**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	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
Elvira	Brommeland	Bakspiller	Kolbotn IL
Frida	Oppegård Heier	Kantspiller, venstre	Kolbotn IL
Julie	Loken Myhr	Linjespiller	Kolbotn IL
Ida	Tellefsen	Bakspiller	Kolbotn IL
Hedda	Falch Boye	Bakspiller	Langhus IL
Josefine Strand	Aaen	Bakspiller	Langhus IL
Dea	Mulkurti	Bakspiller, høyre	Langhus IL
Selma	Aas	Flerposisjonsspiller (Bs, Linjespiller)	Langhus IL
Sofie	Blomstad	Målvakt	Langhus IL
Leah	Dalen	Linjespiller	Nesodden håndballklubb*
Tiril Rygg	Østby	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Nesodden håndballklubb
Eline Løkke	Solli	Målvakt	Nesodden håndballklubb
Ida Stokken	Uppheim	Bakspiller, høyre	Nesodden håndballklubb
Olivia	Gullie	Bakspiller	Nesodden håndballklubb**
Nora	Nordblom Haug	Flerposisjonsspiller (Bs, Linjespiller)	Siggerud IL
Oda	Herheim	Bakspiller	Siggerud IL
Marion	Kristiansen	Målvakt	Siggerud IL
Elise	Klakegg Hillestad	Bakspiller	Ski IL
Erika	Bakken Prytz	Flerposisjonsspiller (Linjespiller, Bs)	Ski IL*
Thea	Klakegg Hillestad	Bakspiller	Ski IL**
Leah	Pettersen	Kantspiller, høyre	Ski IL
Sofia	Thompson	Bakspiller	Ski IL**
Mie Linnea	Nitschke Inglistad	Bakspiller	Ski IL*
Kaja Linnea	Straume	Bakspiller	Vestby Håndballklubb*
Nathalie	Tonerud	Kantspiller, høyre	Vestby Håndballklubb
Maja Sofie	Vedvik	Linjespiller	Vestby Håndballklubb*
Lovise	Thomassen	Bakspiller	Vestby Håndballklubb**
Mathea Myhre	Ringstad	Flerposisjonsspiller (Bs, 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
Ane	Gulliksen	Bakspiller, høyre	Ås IL**
Mia Balto	Molland	Bakspiller	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 klubbteøy 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 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 10.03.2025

Med vennlig hilsen

Linda Guttormsen

Spillerutvikler

Tlf. 91123031;

Epost. linda.guttormsen@hotmail.com

Erik Hedlund

Spillerutvikler

Tlf. 99383936;

Epost. erik.hedlund73@gmail.com

Trine Sneeggen Fors

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

Trine.sneeggenfors@handball.no