

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 6 / HK Eidsberg	04.02.2025	19.00.20.30	Eidsberghallen	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
Josefine	Engen Løkkevik	Linjespiller	Askim IF
Olava	Eek Hjorthaug	Bakspiller	Askim IF
Selma-Louise	Fjærvoll	Kantspiller, venstre	Askim IF*
Emilie	Buer Helle	Bakspiller	Askim IF**
Anna-Oline	Gjorberg-Degnes	Målvakt	Degernes IL*
Huda	Ahmed	Kantspiller	Degernes IL*
Linnea Fladstad	Heier	Bakspiller	Degernes IL*
Wilma Sofie	Steen	Linjespiller	Degernes IL*
Wilma Lund	Rogstad	Flerposisjonsspiller (Kv, Bv)	Degernes IL**
Ida Sofie	Aaserud	Målvakt	Degernes IL*
Alma	Fjeld	Bakspiller	Degernes IL**
Hanna	Kristiansen	Bakspiller	HK Eidsberg
Hedda	Jacobsen	Bakspiller	HK Eidsberg
Anna	Svendsen	Bakspiller	HK Rygge / HK Herulf Moss
Guro	Stafne	Flerposisjonsspiller (Linjespiller, Bs)	HK Rygge / HK Herulf Moss
Margrethe	Gustavson Høgsæt	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	HK Rygge / HK Herulf Moss
Viktoria	Øvrid Holter	Målvakt	HK Rygge / HK Herulf Moss
Anita	Agnell Schilling Olsen	Linjespiller	HK Rygge / HK Herulf Moss
Kamma Sofie	Børresen	Bakspiller	HK Trøgstad 97*
Liv Aurora	Svendsen	Bakspiller	HK Trøgstad 97*
Lilja Helene	Moseby	Målvakt	HK Trøgstad 97*
Tilde Mathea	Frøshaug	Bakspiller	HK Trøgstad 97**
Tomine	Eidsaune	Kantspiller, venstre	HK Trøgstad 97*
Ingrid	Schie-Veslum	Målvakt	Skiptvet*
Mia Synøve	Strand Lorentzen	Bakspiller	Skiptvet*
Sofie	Stafseng	Flerposisjonsspiller (Bs, Kh)	Skiptvet*
Tea Emilie	Enersen	Kantspiller, venstre	Skiptvet
Kaja	Grzesinka	Målvakt	Skiptvet IL**
Mathea	Veslum Kristiansen	Kantspiller, høyre	Skiptvet IL**
Olivia	Madland Authen	Bakspiller	Skiptvet IL**/*
Emilie	Bakkerud-Strand	Linjespiller	Skiptvet IL**

*Forfall/rullering **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 Indre Østfold»**

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 05.02.2025

Med vennlig hilsen

Jan Ivar Lorentzen

Spillerutvikler

Tlf. 98463603

Epost. Jan-Ivar.Lorentzen@handball.no

Tom Erik Ringstrøm

Spillerutvikler

Tlf. 90119003

Epost. tomerik.ringstrom@maxbo.no

Trine Sneeggen Fors

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

Trine.sneeggenfors@handball.no