

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 6 / Ellingsrud	14.02.2025	17:30-19:00	Ellingsrud flerbrukshall	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 kjeogler/flatmarkører og medisinbag.

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb/ Lag
Pedriour Alosa	Øbera	Flerposisjons-spiller (Bs, Kv)	Ammerud / Høybråten Stovner*
Sigrid	Hunstad	Flerposisjons-spiller (Kv, Bs)	Ammerud / Høybråten Stovner*
Susanna Høydal	Nesse	Flerposisjons-spiller (Bs, Linjespiller)	Ammerud / Høybråten Stovner*
Teona	Peci	Kantspiller, høyre	Ellingsrud IL
Amanda	Bogstad	Flerposisjons-spiller (Bs, Kv)	Ellingsrud IL
Oda	Lajord Enger	Målvakt	Ellingsrud IL
Andrea	Hokstad	Målvakt	Enebakk IF*
Henny	Braathen Munch	Flerposisjons-spiller (Linjespiller, Bs)	Enebakk IF*
Martine	Bang Høiland	Bakspiller	Enebakk IF*
Ela	Ucarli	Bakspiller	Fjellhammer IL*
Emmeline	Snødsbøl	Bakspiller	Fjellhammer IL*
Ingrid	Morland	Bakspiller	Fjellhammer IL*
Linea Kristine	Wavik	Bakspiller	Fjellhammer IL*
Synne	Lind Aalborg	Flerposisjons-spiller (Kv, Bs)	Fjellhammer IL**
Thea Andrea	Solberg Myrvold	Kantspiller, venstre	Fjellhammer IL**
Sienna	Walstad	Målvakt	Fjellhammer IL
Ella	Svingen	Linjespiller	Fjellhammer IL**
Thea	Sollie	Flerposisjons-spiller (Ks, Bs)	Fjellhammer IL**
Embla Halvorsen	Langhammer	Flerposisjons-spiller (Bs, Linjespiller)	Furuset IF
Tuva Sagen	Uthuslien	Linjespiller	Furuset IF
Elinor Eidsvåg	Myhre	Kantspiller, venstre	Hasle-Løren
Julia Simone	Veum-Gunnes	Bakspiller	Hasle-Løren
Nora Lunde	Nirsrud	Kantspiller, høyre	Hasle-Løren
Anniken Haslie	Kristiansen	Flerposisjons-spiller (Bs, Linjespiller)	Lørenskog HK / Rælingen HK*
Ella ørstavik	Stien	Bakspiller	Lørenskog HK / Rælingen HK*
Tahis	Jageby	Målvakt	Lørenskog HK / Rælingen HK*
Eline Aas	Rustad	Bakspiller	Lørenskog HK / Rælingen HK*
Emilie Aas	Tønnesen	Linjespiller	Lørenskog HK / Rælingen HK*
Linnea	Sæther	Bakspiller	Lørenskog HK / Rælingen HK**
Kathea Martine Aasen	Grindheim	Kantspiller, venstre	Lørenskog HK / Rælingen HK**
Helene	Føien	Flerposisjons-spiller (Ks, Linjespiller)	Lørenskog HK / Rælingen HK**

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 Øst»**

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 31.01.2025

Endret 14.02.2025

Med vennlig hilsen

Anders Skals *Forfall	Inda Viktoria Aas
Spillerutvikler	Spillerutvikler
Tlf. 92353430;	Tlf. 95048328;
Epost. andersskals@gmail.com	Epost. indaaas@hotmail.no
Lars Erik Aas *Vikar	
Spillerutvikler	
Tlf. 90917057;	
Epost. aaslarse@gmail.com	

Trine Sneeggen Fors

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

Trine.sneeggenfors@handball.no