

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 7 / Nesodden	07.04.2025	20:00-21:30	Nesoddhallen	Forsvarsteknikker

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
Emine Lovise	Fugland	Målvakt	Kolbotn IL
Lucie	Norman Henriksen	Linjespiller	Kolbotn IL
Otilie	Astrup	Kantspiller	Kolbotn IL
Thea	Heede Rosenlund	Bakspiller	Kolbotn IL
Frida	Heier Oppegård	Kantspiller, venstre	Kolbotn IL
Kristine	Glømvik Dahler	Flerposisjonsspiller (Bs, Linjespiller)	Langhus IL*
Dea	Mulkurti	Bakspiller, høyre	Langhus IL*
Ida	Foldemo	Flerposisjonsspiller (Kv, Kh, Bs, Linjespiller)	Langhus IL
Dionesa	Decaj	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv, Kh)	Langhus IL*
Sofie	Sogn Ystaas	Kantpiller, høyre	Langhus IL**
Josefine Strand	Aaen	Bakspiller	Langhus IL**
Leah	Dalen	Linjespiller	Nesodden håndballklubb*
Olivia	Gullie	Bakspiller	Nesodden håndballklubb
Tiril Rygg	Østby	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Nesodden håndballklubb
Ida Stokken	Uppheim	Bakspiller, høyre	Nesodden håndballklubb **
Nora	Nordblom Haug	Flerposisjonsspiller (Bs, Linjespiller)	Siggerud IL
Oda	Herheim	Bakspiller	Siggerud IL
Erika	Bakken Prytz	Flerposisjonsspiller (Linjespiller, Bs)	Ski IL*
Elise	Klakegg Hillestad	Bakspiller	Ski IL
Leah	Pettersen	Kantspiller, høyre	Ski IL
Maya	Kvalsund	Målvakt	Ski IL*
Mie Linnea	Nitschke Inglistad	Bakspiller	Ski IL
Thea	Klakegg Hillestad	Bakspiller	Ski IL**
Ela	Sezgin	Målvakt	Ski IL**
Elliana Rehoff	Skjerden	Målvakt	Vestby Håndballklubb
Kaja Linnea	Straume	Bakspiller	Vestby Håndballklubb
Lovise	Thomassen	Bakspiller	Vestby Håndballklubb
Mathea Myhre	Ringstad	Flerposisjonsspiller (Bs, Linjespiller)	Vestby Håndballklubb
Ane	Gulliksen	Bakspiller, høyre	Ås IL*
Mari	Randem	Bakspiller	Ås IL
Kamilla Sameien	Walle	Bakspiller	Ås IL*
Emilie Fonkalsrud	Otterstad	Målvakt	Ås IL
Marlene	Ekstrøm	Bakspiller	Ås IL**
Tora Bergvik	Westengen	Kantspiller (Kv, Kh)	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 24.03.2025

Endret 07.04.2025

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