

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 7 / Fet/Sørumsand	24.03.2025	18:00-19:30	Fethallen	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
Ada	Hertzenberg	Bakspiller	Fet IL
Marion	Fredriksen	Målvakt	Fet IL
Christina Kaalund	Matatula	Kantspiller (Kv, Kh)	Fet IL
Ingeborg Jacobsen	Eide	Bakspiller	Fet IL
Oda Hølmo	Bakke	Bakspiller	Fet IL
Pia	Lysaker	Kantspiller, venstre	Høland / Bjørkelangen
Julie	Næve Evjen	Bakspiller	Lillestrøm håndballklubb
Christiane Olivia	Ruud	Linjespiller	Lillestrøm håndballklubb*
Emilia	Bielig Riiber	Bakspiller	Lillestrøm håndballklubb
Julie	Stokstad Kvalen	Flerposisjonsspiller (Kh, Bs)	Lillestrøm håndballklubb
Sina	Smebøle	Målvakt	Lillestrøm håndballklubb*
Aurora	Børsheim Dahl	Bakspiller	Lillestrøm håndballklubb
Karolina	Murumaa	Kantspiller, venstre	Lillestrøm håndballklubb**
Natalie	Torp	Målvakt	Lillestrøm håndballklubb**
Nanna	Farstad	Bakspiller	Nithak
Ida Emilie	Skott-Hasund	Bakspiller	Nithak
Malin	Johnsrud	Målvakt	Nit-Hak*
Linnea	Kvamme Hage	Målvakt	Skedsmo
Tilde	Barrock	Linjespiller	Skedsmo
Alva Elmiina	Øverås	Bakspiller	Skedsmo
Mille	Sørli Pedersen	Kantspiller, venstre	Skedsmo

***Forfall / ** ny spiller 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 klubbtey 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 Nedre Romerike»**

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 10.03.2025

Endret 24.03.2025

Med vennlig hilsen

Sara Krüger

Spillerutvikler

Tlf. 92423016;

Epost. saraalexandrakruger@gmail.com

Espen Næss

Spillerutvikler

Tlf. 48284694;

Epost. espen.nass@outlook.com

Trine Sneeggen Fors

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

Trine.sneeggenfors@handball.no