

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 7 / Korsvoll	06.03.2025	17:30-19:00	Krigsjåhallen	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
Ellinor Solheim	Gjærum	Bakspiller	Kjelsås IL
Sigrid Halaas	Irion	Linjespiller	Kjelsås IL
Alma Sun Hansen	Slette	Bakspiller	Kjelsås IL
Anabelle	Hestenes Tomulevski	Kantspiller, venstre	Kjelsås IL
Amalie Romfug	Hauge	Bakspiller	Korsvoll IL
Kine Amdam	Johansen	Flerposisjosspiller (Kh, Bh)	Korsvoll IL
Hennie	Børretzen Enger	Målvakt	Monolitten IL
Giulia	Tambuscio Kloster	Målvakt	Monolitten IL
Milla	Haltbrekken Burkeland	Bakspiller	Monolitten IL
Lina	Nygård Sørлие	Flerposisjons-spiller (Bh, Kh)	Monolitten IL
Selma	Herou	Kantspiller, venstre	Monolitten IL
Marthe Lea	Vormeland-Toftevåg	Linjespiller	Monolitten IL
Esther	Høy-Nintemann	Bakspiller	Njård
Selma Skaare	Tanderø	Bakspiller	Njård
Alva Louise	Lybekk	Flerposisjons-spiller (Linjespiller, Bs)	Njård
Charlotte	Berlin-Tørum	Målvakt	Sinsen-Refstad IL
Agnes Sundal	Herland	Bakspiller	Sinsen-Refstad IL
Marie	Rasmussen	Kantspiller, venstre	Sinsen-Refstad IL
Oline	Vedvik	Bakspiller	Ullern IF
Emma Haugen	Toft	Bakspiller	Ullern IF
Sofie	Leirgulen	Bakspiller	Ullern IF*
Thea	Gautal	Kantspiller, venstre	Ullern IF**
Ingrid	Wangensteen	Flerposisjons-spiller (Kv, Bs)	Årvoll IL
Maiken Thrane	Damstuen	Bakspiller	Årvoll IL
Olivia Nord	Ekstrøm	Linjespiller	Årvoll IL
Eir Kristiansdottir	Thon	Målvakt	Årvoll IL

*Forfall / **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 Oslo»**

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 18.02.2025

Endret 19.02.2025

Med vennlig hilsen

Marlene Øien

Spillerutvikler
Tlf. 91399964;
Epost. marleoien@gmail.com

Andrea Gran

Spillerutvikler
Tlf. 47683117;
Epost. andrea.breisetth.gran@hotmail.com

Trine Sneeggen Fors

NHF Region Øst Spill & Trening
Tlf. 91372361
Trine.sneeggenfors@handball.no