

**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
Mia Bjercke	Anderton	Flerposisjons-spiller (Kh, Bs)	Kjelsås IL**
Amalie Romfog	Hauge	Bakspiller	Korsvoll IL
Kine Amdam	Johansen	Flerposisjoss-spiller (Kh, Bh)	Korsvoll IL
Hennie	Børretzen Enger	Målvakt	Monolitten IL
Giulia	Tambuscio Kloster	Målvakt	Monolitten IL
Milla	Haltbrekken Burkeland	Bakspiller	Monolitten IL
Lina	Nygård Sørle	Flerposisjons-spiller (Bh, Kh)	Monolitten IL
Selma	Herou	Kantspiller, venstre	Monolitten IL*
Marthe Lea	Vormeland-Toftevåg	Linjespiller	Monolitten IL*
Alma	Blomkvist	Bakspiller	Monolitten IL**
Olivia	Kjos	Linjespiller	Monolitten IL**
Esther	Høy-Nintemann	Bakspiller	Njård
Selma Skaare	Tanderø	Bakspiller	Njård*
Alva Louise	Lybekk	Flerposisjons-spiller (Linjespiller, Bs)	Njård
Milla Aase	Stensland	Bakspiller	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	Wangenstein	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 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 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 10.03.2025

Med vennlig hilsen

Marlene Øien

Spillerutvikler

Tlf. 91399964;

Epost. marleoien@gmail.com

Andrea Gran

Spillerutvikler

Tlf. 47683117;

Epost. andrea.breiseth.gran@hotmail.com

Trine Sneeggen Fors

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

Trine.sneeggenfors@handball.no