

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

| Samling nr./ arrangør klubb           | Dato       | Klokkeslett | Hall            | Tema                              |
|---------------------------------------|------------|-------------|-----------------|-----------------------------------|
| Samling 7 / Ammerud/Høybråten stovner | 12.03.2025 | 19:30-21:00 | Apalløkkahallen | <a href="#">Forsvarsteknikker</a> |

**Klubbtrenere 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/ Lag                  |
|------------------------|--------------------|------------------------------------------|-----------------------------|
| Susanna Høydal         | Nesse              | Flerposisjons spiller (Bs, Linjespiller) | Ammerud / Høybråten Stovner |
| Sigrid                 | Hunstad            | Flerposisjons spiller (Kv, Bs)           | Ammerud / Høybråten Stovner |
| Pedriciour Alosa       | Obera              | Flerposisjons spiller (Bs, Kv)           | Ammerud / Høybråten Stovner |
| Amalie                 | Honningdalsnes     | Målvakt                                  | Ammerud / Høybråten Stovner |
| Thea                   | Herstad-Hammerlund | Bakspiller                               | Ellingsrud IL               |
| Amanda                 | Bogstad            | Flerposisjons spiller (Bs, Kv)           | Ellingsrud IL               |
| Signe                  | Aaland Slåttland   | Bakspiller                               | Enebakk IF                  |
| Synne Marie            | Bjerke-Hansen      | Flerposisjons spiller (Bs, Kh)           | Enebakk IF                  |
| Andelija               | Pejkovic           | Bakspiller                               | Fjellhammer IL              |
| Emmeline               | Snedsbøl           | Bakspiller                               | Fjellhammer IL              |
| Ingrid                 | Morland            | Bakspiller                               | Fjellhammer IL              |
| Linea Kristine         | Wavik              | Bakspiller                               | Fjellhammer IL              |
| Erle                   | Bergmann Larsen    | Linjespiller                             | Fjellhammer IL              |
| Simona Biruk           | Ressom             | Bakspiller                               | Furuset IF                  |
| Embla Halvorsen        | Langhammer         | Flerposisjons spiller (Bs, Linjespiller) | Furuset IF                  |
| Kristin Scarlet Toraja | Mostue             | Målvakt                                  | Furuset IF                  |
| Helle Langfjell        | Kibsgaard          | Bakspiller                               | Hasle-Løren                 |
| Julia Simone           | Veum-Gunnes        | Bakspiller                               | Hasle-Løren                 |
| Kaja Aurora            | Føien              | Bakspiller                               | Hasle-Løren                 |
| Klara                  | Myhre-Lien         | Bakspiller                               | Hasle-Løren                 |
| Selma Nygård           | Celik              | Målvakt                                  | Hasle-Løren                 |
| Ida Brattland          | Vaa                | Bakspiller                               | Lørenskog HK / Rælingen HK  |
| Johanne                | Børresen           | Kantspiller, høyre                       | Lørenskog HK / Rælingen HK  |
| Linnea                 | Sæther             | Bakspiller                               | Lørenskog HK / Rælingen HK  |
| Sofia                  | Fresnedi           | Bakspiller                               | Lørenskog HK / Rælingen HK  |
| Emilie Aas             | Tønnesen           | Linjespiller                             | Lørenskog HK / Rælingen HK  |
| Sara                   | Brubak             | Målvakt                                  | 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 klubbttøy 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](mailto: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 26.01.2025**

**Endret 26.02.2025**

Med vennlig hilsen

#### **Anders Skals**

Spillerutvikler

Tlf. 92353430;

Epost. [andersskals@gmail.com](mailto:andersskals@gmail.com)

#### **Inda Viktoria Aas**

Spillerutvikler

Tlf. 95048328;

Epost. [indaaas@hotmail.no](mailto:indaaas@hotmail.no)

#### **Trine Sneeggen Fors**

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

[Trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:Trine.sneeggenfors@handball.no)