

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 7 / Gresvik	09.04.2025	17:30-19:00	Gresvik hallen	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
Emmeline	Dam-Karlsen	Bakspiller	Drøbak Frogn
Jenny Lykke	Nordby	Bakspiller	Drøbak Frogn
Mona Caroline	Yarleque Walstad	Målvakt	Drøbak Frogn*
Natalie Heitmann	Løvstad	Bakspiller	Drøbak Frogn
Mie	Alvik-Ryen	Bakspiller	Gresvik IF*
Amanda Emilie	Halvorsen	Flerposisjons-spiller (Bs, Linjespiller)	Gresvik IF*
Emma	Brovold Andersen	Bakspiller	Gresvik IF**
Celine	Pettersen	Bakspiller	Lisleby FK*
Juliana	Billacaku	Bakspiller	Lisleby FK
Oline	Bøckmann	Målvakt	Lisleby FK
Mie Othelia Moe	Johanson	Flerposisjons-spiller (Ks, Bs)	Lisleby FK**
Tyra	Kanth-Lundem	Bakspiller	Son HK
Amalie Kråkenes	Hedum	Bakspiller	Son HK
Nora Eidsvåg	Nordahl	Bakspiller	Son HK
Selma	Wåhlberg	Bakspiller	Torp IF
Mia Slettevold	Thorsen	Kantspiller, venstre	Torp IF
Lilja	Simensen	Linjespiller	Torp IF
Tiril	Fjeld	Målvakt	Torp IF
Mariell	Mathisen Uyanna	Bakspiller	Østsiden IL*
Molly	Olsen	Bakspiller	Østsiden IL
Madelen	Nesse	Linjespiller	Østsiden IL
Thea	Hauge	Kantspiller, venstre	Østsiden IL*
Josefine	Larsen Lorentzen	Målvakt	Østsiden IL **

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 Østfold Nord»**

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 10.04.2025

Med vennlig hilsen

Annelee Haagensli Sanengen

Spillerutvikler

Tlf. 93896485;

Epost. annelee.sanengen@gmail.com

Frida Christine Kjuus Christiansen

Spillerutvikler

Tlf. 96227343;

Epost. kjuus_christiansen@hotmail.com

Trine Sneeggen Fors

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

Trine.sneeggenfors@handball.no