

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 7 / Kråkerøy	03.04.2025	17.30 - 19.00	Kongstenhallen Bane B	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
Alma	Grude	Bakspiller	Kråkerøy IL
Isabell	Jøvrum-Andersen	Målvakt	Kråkerøy IL
Maria Jordal	Iversen	Bakspiller	Kråkerøy IL
Cornelia	Vatvedt-Haaland	Kantspiller, venstre	Kråkerøy IL
Andrea	Bjerkan	Linjespiller	Kråkerøy IL
Alva Mariel	Rusten	Bakspiller	Rolvsøy IF
Fenek Kamal	Hama	Bakspiller	Rolvsøy IF
Emilia	Szabla	Kantspiller, venstre	Skogstrand IL*
Ingeborg	Drangsholt	Bakspiller	Skogstrand IL*
Nanna	Borge	Bakspiller	Skogstrand IL*
Emma Therese	Kristiansen	Linjespiller	Tindlund IF
Hermine	Klavestad	Bakspiller	Tindlund IF
Amalie	Wernersen	Bakspiller	Tindlund IF
Isabell	Klemetsen	Målvakt	Tindlund IF
Mille	Thorsen	Kantspiller, venstre	Tistedal
Emma	Ndombe	Bakspiller	Tistedal
Live Marie	Jørgensen	Målvakt	Tistedal
Inger Sofie	Helgestad Olsen	Bakspiller	Tistedal*
May Adelina	Birketvedt Hanssen	Bakspiller	Tistedal**
Frida Nordhavn	Lund	Kantspiller, høyre	Sarpsborg IL
Malin	Kure	Målvakt	Sarpsborg IL
Mela	Hafizovic	Bakspiller	Sarpsborg IL
Nora	Bekelli	Bakspiller	Sarpsborg IL*
Linnea	Kavestad	Kantspiller, høyre	Sarpsborg IL**
Julie Elise	Haugen	Flerposisjonspiller (Kv, Bs)	Tveter HK*

*Forfall / *Ny 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 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 senest 3 dager før samling. **Merk eposten «Forfall SPU J14 Østfold»**

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 26.03.2025

Endret 02.04.2025

Med vennlig hilsen

Sebastian Guttulsrød

Spillerutvikler

Tlf. 45452043;

Epost. Sebastgu@hotmail.com

Thomas Næss

Spillerutvikler

Tlf. 90940733;

Epost. thomas.andersen.naess@gmail.com

Trine Sneeggen Fors

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

Trine.sneeggenfors@handball.no