

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 7 / NHF Region Øst	06.03.2025	20.00-21.30	Ekeberghallen	<a href="#">Forsvarsteknikker</a>

**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
Nivin	Barkouki	Flerposisjosnspiller (Ks, Bs)	Bjørndal IF
Sara	Haug Nicolaysen	Bakspiller	Bjørndal IF
Jasmin	Barkouki	Målvakt	Bjørndal IF
Emmy Amundsen	Westby	Bakspiller	Bækkelagets Sportsklubb
Julie Søfting	Toverud	Flerposisjosnspiller (Kv, Bs)	Bækkelagets Sportsklubb
Marie Kalmo	Aasen	Bakspiller	Bækkelagets Sportsklubb
Stine Arnseth	Enoksen	Bakspiller	Bækkelagets Sportsklubb
Ela	Altunøz	Linjespiller	Bøler IF
Ella	Krogstad-Ihlebak	Flerposisjosnspiller (Ks, Bs)	Bøler IF
Mari Våland	Almås	Bakspiller	Bøler IF
Maria Izabela Herba	Brynildsen	Målvakt	Bøler IF
Frøya Vraalesen	Larsen	Linjespiller	Bøler IF
Celia Elisabeth	Thorbjørnsen	Flerposisjosnspiller (Bs, Linjespiller)	Lambertseter IF
Charlotte Klein	Helgesen	Målvakt	Lambertseter IF
Ellinor Lie	Aune	Kantspiller, venstre	Lambertseter IF
Signe Aune	Syringen	Bakspiller	Lambertseter IF
Ainhoa	Farfan	Bakspiller	Nordstrand IF
Amalie	Andenæs	Målvakt	Nordstrand IF
Aurora	Löfstedt	Bakspiller	Nordstrand IF
Fredrikke Berg	Ihler	Flerposisjosnspiller (Linjespiller, Bs)	Nordstrand IF
Ingrid Listerud	Lund	Kantspiller	Nordstrand IF
Eline Vestli	Reisvang	Linjespiller	Oppsal Håndball
Mia Moflag	Løchting	Bakspiller	Oppsal Håndball
Mikeline Loe	Eid	Bakspiller	Oppsal Håndball
Wilma Søbak	Kallasten	Bakspiller	Oppsal Håndball

**\*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](mailto:Trine.sneeggenfors@handball.no) senest 3 dager før samling. **Merk eposten «Forfall SPU J14 Sør»**

**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 18.02.2025**

Med vennlig hilsen

**Monica Ellingjord**

Spillerutvikler

Tlf. 95145449;

Epost. [monicaellingjord@hotmail.com](mailto:monicaellingjord@hotmail.com)

**Tessa Sørensen Afolabi**

Spillerutvikler

Tlf. 99250103;

Epost. [tessa@tessasorensen.no](mailto:tessa@tessasorensen.no)

**Trine Sneeggen Fors**

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

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