

**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	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
Nivin	Barkouki	Flerposisjonspiller (Ks, Bs)	Bjørndal IF
Sara	Haug Nicolaysen	Bakspiller	Bjørndal IF
Jasmin	Barkouki	Målvakt	Bjørndal IF
Emmy Amundsen	Westby	Bakspiller	Bækkelagets Sportsklubb
Julie Søfting	Toverud	Flerposisjonspiller (Kv, Bs)	Bækkelagets Sportsklubb
Marie Kalmo	Aasen	Bakspiller	Bækkelagets Sportsklubb
Stine Arnseth	Enoksen	Bakspiller	Bækkelagets Sportsklubb
Ela	Altunøz	Linjespiller	Bøler IF
Ella	Krogstad-Ihlebak	Flerposisjonspiller (Ks, Bs)	Bøler IF
Mari Våland	Almås	Bakspiller	Bøler IF*
Maria Izabela Herba	Brynildsen	Målvakt	Bøler IF
Frøya Vraalesen	Larsen	Linjespiller	Bøler IF
Kaja Sten	Larsen	Bakspiller	Bøler IF** / *
Celia Elisabeth	Thorbjørnsen	Flerposisjonspiller (Bs, Linjespiller)	Lambertseter IF*
Charlotte Klein	Helgesen	Målvakt	Lambertseter IF*
Ellinor Lie	Aune	Kantspiller, venstre	Lambertseter IF
Signe Aune	Syringen	Bakspiller	Lambertseter IF
Olivia	Lilleborgen	Målvakt	Lambertseter IF**
Maria Sofie	Hansen-Danielsen	Kantspiller	Lambertseter IF**
Ainhoa	Farfan	Bakspiller	Nordstrand IF*
Amalie	Andenæs	Målvakt	Nordstrand IF*
Aurora	Løfstedt	Bakspiller	Nordstrand IF*
Fredrikke Berg	Ihler	Flerposisjonspiller (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
Sabina	Rasmussen	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 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 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 10.03.2025

Med vennlig hilsen

Monica Ellingjord

Spillerutvikler

Tlf. 95145449;

Epost. monicaellingjord@hotmail.com

Tessa Sørensen Afolabi

Spillerutvikler

Tlf. 99250103;

Epost. tessa@tessasorensen.no

Trine Sneeggen Fors

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

Trine.sneeggenfors@handball.no