

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 7 / Haslum IL	17.03.2025	19:00-20:30	Haslumhallen	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 kjegler/flatmarkører og medisinbag.

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb/ Lag
Ebba	Falck-Ytter	Linjespiller	Haslum IL
Lisa	Borge	Bakspiller	Haslum IL
Viola Madeleine Allum	Furuho	Bakspiller	Haslum IL*
Stella Kristensen	Rosén	Målvakt	Haslum IL
Sofie Hauge	Cheyne	Kantspiller, venstre	Haslum IL**
Mynthe Ovidie	Krisitansen	Linjespiller	Holmen IF /GUI SK
Tyra	Nerbråten	Bakspiller	Holmen IF /GUI SK
Ingrid	Gilje	Bakspiller	Holmen IF /GUI SK
Maya Henriksen	Hedin	Bakspiller	Holmen IF /GUI SK
Amelia Karimiha	Hage	Bakspiller	Jar I.L.*
Anna	Tysnes Sukka	Bakspiller	Jar I.L.
Olivia	Lorentzen Fallico	Linjespiller	Jar I.L.
Sofie	Tunold	Målvakt	Jar I.L.
Sabine	Eggestad	Bakspiller	Jar I.L.**
Anine Camilla	Bøen Hovring	Linjespiller	Snarøya Håndball
Mille	Stølsnes Ravlo	Flerposisjons-spiller (Kh, Bh)	Snarøya Håndball
Ane	Darre-Næss	Målvakt	Stabæk
Camille Resen	Gran	Linjespiller	Stabæk
Cornelia Hermansen	Vintereidet	Linjespiller	Stabæk
Ella Marie Rebekka	Rognli	Bakspiller	Stabæk*
Sofie Reinertsen	Hippe	Bakspiller	Stabæk
Jenny Bay	Rian	Bakspiller	Stabæk**
Isabella	Lynaas Meek	Linjespiller	Vestre Bærum Lommedalen IL*
June	Strand	Bakspiller	Vestre Bærum Lommedalen IL*
Ragnhild	Smedsplass	Målvakt	Vestre Bærum Lommedalen IL
Vilde	Lied	Bakspiller	Vestre Bærum Lommedalen IL*
Othilie Urnes	Sandå	Bakspiller	Øvrevoll Hosle IL*
Sunniva Björk	Vestre	Linjespiller	Øvrevoll Hosle IL
Aurora	Nord	Flerposisjospiller	Øvrevoll Hosle IL**

***Rullerer eller 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 Vest»**

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 03.03.2025

Endret 17.03.2025

Med vennlig hilsen

Monica Ellingjord

Spillerutvikler

Tlf. 95145449;

Epost. monicaellingjord@hotmail.com

Björn Johannisson

Spillerutvikler

Tlf. 99074225;

Epost. bjorn.johannisson@icloud.com

Trine Sneeggen Fors

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

Trine.sneeggenfors@handball.no