

## INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

Du er en av de som er plukket ut til å være med på samling for J14 Nedre Romerike

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 5	24.05.2022 Kl: 19:00-20:30	Ekeberghallen	<a href="#">Sperreteknikk</a>

**Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet. Følgende spillere innkalles:**

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Marie Collette Ninni	Wollum-Goulehi	Bakspiller, venstre	Ellingsrud/Romsås *
Dia Mohammad	Taeab	Bakspiller, midt	Ellingsrud/Romsås
Mbi	Jaiteh	Linjespiller	Ellingsrud/Romsås
Maria Weng	Stokkeland	Flerposisjon, venstre	Fjellhammer IL*
Irem	Kahveci	Flerposisjon, venstre	Fjellhammer IL
Elvira	Rensmoen	Kantspiller, høyre	Fjellhammer IL*
Marte	Skaug	Linjespiller	Fjellhammer IL
Fanny	Andersen	Linjespiller	Fjellhammer IL**
Sofie Fjørtoft	Stav	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL**
Tuva Sørum	Beisland	Målvakt	Fjellhammer IL**
Mari Lian	Haugen	Målvakt	Lillestrøm HK
Hansine Brune	Skorgevik	Flerposisjonsspiller	Lillestrøm HK
Beatrice	Berg	Bakspiller, venstre	Lillestrøm HK*
Irma Bakke	Marstein	Bakspiller, midt	Lillestrøm HK
Mia	Rydberg	Linjespiller	Lillestrøm HK
Astrid Marie Dalbak	Høel	Flerposisjonsspiller	Lillestrøm HK*
Emilie Lei	Chen	Målvakt	Lillestrøm HK
Frida	Westli	Bakspiller	Lillestrøm HK**
Mathea Abrahamsen	Odden	Kantspiller, venstre	Lillestrøm HK**
Madelen Gjerald	Ulleland	Flerposisjonsspiller	Lørenskog HK*
Olivia	Børresen	Flerposisjonsspiller	Lørenskog HK*
Celine	Thoresen	Bakspiller, venstre	Lørenskog HK*
Vilma Jøsek	Hølstad	Kantspiller, venstre	Lørenskog HK*
Vilde Johnsen	Ringholm	Bakspiller, venstre	Lørenskog HK
Ane Syrstad	Jensen	Bakspiller	Lørenskog HK**
Charlotte Hoff	Egge	Linjespiller	Lørenskog HK**
Maja	Leinan	Linjespiller	Lørenskog HK**
Kamilla Braathen	Ødegård	Målvakt	Lørenskog HK**
Nehir	Dincer	Kantspiller, høyre	Fjellhammer IL
Ella Olivia Stolpe	Karlsen	Målvakt	Fjellhammer IL*
Enkeleta	Kelmendi	Flerposisjonsspiller	NIT-HAK HK
Sofie	Holmen	Flerposisjonsspiller	NIT-HAK HK*
Leandra	Fera	Bakspiller, høyre	NIT-HAK HK
Ane	Landmark	Bakspiller, midt	Rælingen HK
Sofie Rakeie	Vasholmen	Flerposisjonsspiller	Rælingen HK
Solveig	Djupvik	Kantspiller, venstre	Rælingen HK

\* Forfall/skadet \*\* Ny spiller inn

**Husk å ta med egen ball, klubbdrakt og drikkeflaske.  
Viktig at du har en tapebit med navnet ditt synlig klistret på drakten din!  
Alle trenere oppfordres til å møte på samlingen!**

**Klubbtrener fra Lørenskog stiller som assistent for SPU-trener under hele økten:**

- ta kontakt med SPU trener i forkant av samling.
- møte SPU trener i hallen samlingsdagen.
- kontakte SPU-trener noen dager før samling for å være forberedt til selve økten
- stille med utstyr som vester og kjepler/flatmarkører og medisinbag.

**Innkallingene går til klubber som må sørge for at spillere får beskjed.**

Klubbene må påse at spillere i egen klubb har fått beskjed!

Selv om det er satt opp en halvårsplan med samlinger, er det ikke gitt at alle spillere som er innkalt på sist samling– er med på neste samling. Det sendes ut ny innkalling min. 2 uker før samling.

**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 trykke her: [Årsplan J14](#)

***Forfall meldes omgående eller senest en dag før samling til:***

Monica Ellingjord [monicaellingjord@hotmail.com](mailto:monicaellingjord@hotmail.com) Mob: 95145449  
eller [tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

**Innrapportering av nye spillere**

Vi er åpne for å vurdere spillere som utvikler seg i løpet av sesongen. Send en mail til regionen om dette, så vil det bli vurdert om spilleren skal kalles inn.

Strømmen 18.05.2022

**Oppdatert** 24.05.2022

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

[tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

Monica Ellingjord

(trener)