

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST

Du er en av de som er plukket ut til å være med på samling i gruppen J14 Follo for spillere født i 2008

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 1 / Ørje	01.11.2022 Kl.18.00-19.30	Markerhallen	Økt 1: Kast og grep

Fremmøte 30.min før samling og ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i gruppen J14 Follo: Askim, HK Eidsberg, Langhus IL, Nesodden/Fagerstrand, Siggerud, Ski, Spydeberg, Ørje og Vestby

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn på spiller	Spillplass	Klubb
Elmine Tomter	Kantspiller, venstre	Askim IF
Mie Sofie Fjærvoll	Kantspiller, venstre	Askim IF
Hanna Jacobsen	Bakspiller, venstre	HK Eidsberg***
Emilie Berger	Linjespiller	HK Eidsberg***
Helle Holmen	Flerposisjonsspiller	Langhus IL
Lina Martinsen	Bakspiller, venstre	Langhus IL
Milla Huus Morskogen	Linjespiller	Langhus IL
Thea Marthinsen	Målvakt	Langhus IL
Mia Persson	Linjespiller	Fagerstrand
Kaja Antosik	Flerposisjonsspiller	Fagerstrand
Sandra Torgersen	Bakspiller, venstre	Siggerud
Kayla Fredrikke Seim	Bakspiller, midt	Siggerud
Vilde Midling Olsson	Bakspiller, høyre	Siggerud
Stella Grue Langset	Bakspiller, høyre	Ski Håndball
Ingrid Bakken Pettersen	Bakspiller, venstre	Ski Håndball
Martine Grønvold	Bakspiller, midt	Ski Håndball
Iben Melsgard Gjertsen	Flerposisjonsspiller	Ski Håndball
Frida Tesaker Røberg	Målvakt	Ski Håndball*
Mia Kristine Hidvegi Ørnø	Linjespiller	Spydeberg håndball
Marie Strand	Bakspiller, høyre	Spydeberg håndball
Zohra Jelstrup	Målvakt	Spydeberg håndball**
Anine Lillevik	Flerposisjonsspiller	Vestby HK
Silje Thorstensen	Flerposisjonsspiller	Vestby HK
Sara Bekkeli Sørli	Flerposisjonsspiller	Vestby HK
Jet Tuithof	Linjespiller	Ørje IL
Amalie Bergersen	Kantspiller, venstre	Ørje IL*
Nerea Bjørby	Målvakt	Ørje IL
Stella westlie	Bakspiller, høyre	Ørje IL**

*Forfall / ** Ny spill inn/ ***Ikke deltatt

Husk å ta med egen ball, klubbdrakt og drikkeflaske.

Viktig at du har en tapebit med navnet ditt synlig klistret på drakten din!

Klubbtrenere 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 kjebler/flatmarkører og medisinbag.

Forfall:

Eventuelle meldinger om skade/sykdom eller forfall til samling skal varsles Martine Dahl Larsgård per epost martine@larsgaard.no eller telefon 90080815 husk kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost trine.sneeggenfors@handball.no . Merk eposten «Forfall SPU J14 Follo»

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 \(08\)](#)

Strømmen 13.10.2022

Endret 02.11.2022

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst
Trine Sneeggen Fors
Spill og trening
Tlf. 91372361
Trine.SneeggenFors@handball.no

Trenere Jenter 14 Follo
Martine Dahl Larsgård
Roger Larsgård