

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 Østfold Nord for spillere født i 2008

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 1 / Gressvik	03.11.2022 Kl. 19:00-20:30	Kvernhusshallen	Økt 1: Kast og grep

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

Følgende klubber er med i gruppen J14 Østfold Nord: Gressvik, Lervik, Lisleby, Son, Torp, Tvetter, Østsiden Drøbak-Frogn og Ås

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn på spiller	Spillplass	Klubb
Hanna Alexandra Haugan	Flerposisjonsspiller	Drøbak Frogn
Ingrid Haugen Selliken	Linjespiller	Drøbak Frogn
Emine Høyte	Målvakt	Drøbak Frogn
Nelia Hultin	Flerposisjonsspiller	Drøbak Frogn
Sara stabell Mikaelson	Bakspiller, midt	Gressvik IF
Mali Marikken Herlovsen	Linjespiller	Gressvik IF*
Lauma Paica	Bakspiller, høyre	Gressvik IF
Marilla Formoe Bøhn	Flerposisjonsspiller	Lervik IF*
Mira Rikheim Antonsen	Flerposisjonsspiller	Lervik IF
Maya Andersen	Flerposisjonsspiller	Lervik IF
Josefine Manstad	Kantspiller, venstre	Lervik IF**
Maja linnea Beck Jensen	Flerposisjonsspiller	Lisleby FK
Hermine Haraldsen	Bakspiller, midt	Son Hk
Pia Lydersen Bernås	Flerposisjonsspiller	Son Hk
Helene Skjelin Lohrmann	Bakspiller, midt	Torp IF
Oda Ragnhild Bekker Olsen	Linjespiller	Torp IF
Lotte Tømmerberg	Bakspiller, høyre	Torp IF
Celine Halvorsen Hansen	Flerposisjonsspiller	Tvetter HK
Helene Lunde Emilson	Bakspiller, høyre	Tvetter HK*
Kari Syverstad Øiestad	Bakspiller, midt	Tvetter HK
Helena Rod Hammerstad	Flerposisjonsspiller	Tvetter HK**
Mathilde Fossegaard	Bakspiller, midt	Østsiden IL
Kristin Nagel Gravning	Målvakt	Østsiden IL
Fanny Narten Wilhelmsen	Flerposisjonsspiller	Østsiden IL*
Selma Wister Lier	Kantspiller, venstre	Østsiden IL
Leah Christensen	Kantspiller, venstre	Østsiden IL**
Amelie Stensrud	Bakspiller, venstre	Ås IL
Ada Glønde	Flerposisjonsspiller	Ås IL*
Ella Stensrud	Flerposisjonsspiller	Ås IL
Ida Juelsrud	Målvakt	Ås IL
Eiril Gjevstad	Flerposisjonsspiller	Ås IL**

*Forfall / **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!

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.

Forfall:

Eventuelle meldinger om skade/sykdom eller forfall til samling skal varsles Fredrik Matheo Eriksen Stiansen per epost Stiansenfredrik@gmail.com eller telefon 93642461, husk kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost trine.sneeggenfors@handball.no . Merk eposten «Forfall SPU J14 Østfold Nord»

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 18.10.2022
Endret 04.11.2022

Med vennlig hilsen

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

Trenere Jenter 14 Østfold Nord
Fredrik Matheo Eriksen Stiansen
~~Dennis Tor Ivar Halvorsen~~
Vikar 03.11.22 Martin Syversen