

## 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 for spillere født i 2008

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 1 / Tistedal	01.11.2022 Kl.19:30-21:00	Porsneshallen	<a href="#">Økt 1: Kast og grep</a>

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

**Følgende klubber er med i gruppen J14 Østfold:**

### Innkalling av spillere til denne økten:

Navn på spiller	Spillplass	Klubb
Hanna Thune	Linjespiller	Degernes IL
Anna Andreassen Buer	Flerposisjonsspiller	Degernes IL
Adine Aarum Nygaard	Bakspiller, venstre	Halden Håndballforening
Ada Marie Wahlstrøm	Bakspiller, midt	Halden Håndballforening*
Oline Louise Gresvik	Kantspiller, venstre	Halden Håndballforening**
Sophie Berg Utaker	Bakspiller	HK Rygge*
Ida Olavesen	Bakspiller	HK Rygge
Emily Nilsen	Flerposisjonsspiller	Hk Trøgstad- 97
Wilma Dahlen Ulfsby	Linjespiller	Hk Trøgstad- 97
Wilma Utter	Flerposisjonsspiller	Kråkerøy IL
Silje Nordal	Bakspiller, midt	Kråkerøy IL*
Eline Edvinsen	Linjespiller	Kråkerøy IL
Selma Stene Andersen	Bakspiller, venstre	Kråkerøy IL**
Menuka Samravi	Bakspiller, venstre	Rolvøy IF
Freyja sol Borge	Linjespiller	Rolvøy IF
Ida Kjøxrud Wang	Bakspiller, midt	Sarpsborg IL*
Karoline Bakken	Målvakt	Sarpsborg IL
Alva Johansen	Bakspiller, venstre	Sarpsborg IL
Mie Marie Bjørck-Forsberg	Kantspiller, venstre	Sarpsborg IL
Erle Lunde	Flerposisjonsspiller	Sarpsborg IL**
Maja Borkovskaja-Andreassen	Bakspiller, midt	Tindlund IF
Natalia Webjørnsen	Bakspiller, venstre	Tindlund IF
Alma Lyche Røed	Målvakt	Tindlund IF
Malin Granli	Bakspiller, venstre	Tistedal
Bianca Melleby	Kantspiller, venstre	Tistedal
Julia Forsstrøm Vangen	Bakspiller, midt	Tistedal
Helene Eriksen Frydenberg	Målvakt	Tistedal
Martine Ulseth	Bakspiller, midt	Vansjø/Svinndal IL
Lea Johansen	Flerposisjonsspiller	Vansjø/Svinndal 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 kjebler/flatmarkører og medisinbag.

**Forfall:**

Eventuelle meldinger om skade/sykdom eller forfall til samling skal varsles Espen Hovelsen per epost [espen@hovelsen.no](mailto:espen@hovelsen.no) eller telefon 91352715, husk kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost [trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:trine.sneeggenfors@handball.no) . Merk eposten «*Forfall SPU J14 Østfold*»

**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 17.10.2022**

**Endret 02.11.2022**

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst  
Trine Sneeggen Fors  
Spill og trening  
Tlf. 91372361  
[Trine.SneeggenFors@handball.no](mailto:Trine.SneeggenFors@handball.no)

**Trenere Jenter 14 Østfold**  
Espen Hovelsen  
Annelee Sanengen