

## 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 2 / Ås	21.11.22 Kl.19:00-20:30	Solberghallen	<a href="#">Økt 2: Skuddteknikk</a>

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

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

### Innkalling av spillere til denne økten:

Navn på spiller	Spillplass	Klubb
Emine Høyte	Målvakt	Drøbak Frogn
Hanna Alexandra Haugan	Flerposisjonsspiller	Drøbak Frogn
Ingrid Haugen Selliken	Linjespiller	Drøbak Frogn
<del>Nelia Hultin</del>	<del>Flerposisjonsspiller</del>	<del>Drøbak Frogn*</del>
Lauma Paica	Bakspiller, høyre	Gresvik IF
Mali Marikken Herlovsen	Linjespiller	Gresvik IF
Sara stabell Mikaelson	Bakspiller, midt	Gresvik IF
Marilla Formoe Bøhn	Flerposisjonsspiller	Lervik IF
Maya Andersen	Flerposisjonsspiller	Lervik IF
Mira Rikheim Antonsen	Flerposisjonsspiller	Lervik IF
<del>Maja linnea Beck Jensen</del>	<del>Flerposisjonsspiller</del>	<del>Lisleby FK*</del>
Hermine Haraldsen	Bakspiller, midt	Son Hk
Pia Lydersen Bernås	Flerposisjonsspiller	Son Hk
Helene Skjelin Lohrmann	Bakspiller, midt	Torp IF
<del>Lotte Tømmerberg</del>	<del>Bakspiller, høyre</del>	<del>Torp IF*</del>
Oda Ragnhild Bekker Olsen	Linjespiller	Torp IF
Emily Solberg	Kantspiller, høyre	Torp IF**
Celine Halvorsen Hansen	Flerposisjonsspiller	Tvetter HK
Helena Rod Hammerstad	Flerposisjonsspiller	Tvetter HK
Kari Syverstad Øiestad	Bakspiller, midt	Tvetter HK
Fanny Narten Wilhelmsen	Flerposisjonsspiller	Østsiden IL
Kristin Nagel Gravning	Målvakt	Østsiden IL
Mathilde Fossegaard	Bakspiller, midt	Østsiden IL**
Selma Wister Lier	Kantspiller, venstre	Østsiden IL**
Amelie Stensrud	Bakspiller, venstre	Ås IL*
Eiril Gjevestad	Flerposisjonsspiller	Ås IL
Ella Stensrud	Flerposisjonsspiller	Ås IL
Ida Juelsrud	Målvakt	Ås IL
Martine Gaarder	Linjespiller	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](mailto:Stiansenfredrik@gmail.com) eller telefon 93642461, 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 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 07.11.2022**

**Endret 21.11.2022**

Med vennlig hilsen

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

**Trenere Jenter 14 Østfold Nord**  
Fredrik Matheo Eriksen Stiansen  
~~Dennis Tor Ivar Halvorsen~~  
**Ny SPU trener:** Martin Aleksander Leine