

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 3 / Ski	14.12.2022 Kl. 18:00-19:30	Ski Alliansehall	Økt 3: Individuell Forsvarsteknikk

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
Arnisa Micaj	Bakspiller, høyre	Askim IF
Ingrid Phan Nguyen	Flerposisjonsspiller	Askim IF*
Emma Berntzen	Bakspiller, venstre	Askim IF*
Linnea Thømt Lindbæk	Bakspiller, venstre	Askim IF**
Andrine Koht-Norbye	Kantspiller	HK Eidsberg
Emilie Bergersen	Linjespiller	HK Eidsberg
Iris Hertc	Bakspiller, midt	Langhus IL
Helle Holmen	Flerposisjonsspiller	Langhus IL
Sanne Grov Rasmussen	Flerposisjonsspiller	Langhus IL
Thea Marthinsen	Målvakt	Langhus IL
Kaja Antosik	Flerposisjonsspiller	Fagerstrand
Mia Persson	Linjespiller	Fagerstrand
Sofie Alveberg	Målvakt	Nesodden*
Vilde Midling Olsson	Bakspiller, høyre	Siggerud
Kayla Fredrikke Seim	Bakspiller, midt	Siggerud
Sandra Torgersen	Bakspiller, venstre	Siggerud
Sofie Mauseth	Flerposisjonsspiller	Ski Håndball*
Live Høgden Mæle	Flerposisjonsspiller	Ski Håndball*
Maria Sunde	Kantspiller, venstre	Ski Håndball
Ingrid Landsverk	Linjespiller	Ski Håndball
Frida Tesaker Røberg	Målvakt	Ski Håndball*
Johanne Sandven	Kantspiller, høyre	Ski Håndball**
Siri Woxen	Flerposisjonsspiller	Ski Håndball**
Nora Boye	Kantspiller, venstre	Ski Håndball**
Karoline Rolness Rust	Bakspiller, midt	Spydeberg håndball
Othilie Schie Engebak	Bakspiller, venstre	Spydeberg håndball
Zohra Jelstrup	Målvakt	Spydeberg håndball
Mille Thaagaard	Flerposisjonsspiller	Vestby HK
Maria Bakos-Holthe	Flerposisjonsspiller	Vestby HK*
Martine Spilberg	Kantspiller, venstre	Vestby HK
Sara Bekkeli Sørli	Flerposisjonsspiller	Vestby HK**
Milla Jensen	Bakspiller, midt	Ørje IL

Oda Syversen	Bakspiller, venstre	Ørje 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 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 29.11.2022

Endret 14.12.2022

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