

## 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 Øst for spillere født i 2008

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 3 / Skjetten	19.12.2022 Kl. 19.00-20.30	Tærudhallen	<a href="#">Økt 3: Individuell Forsvarsteknikk</a>

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

**Følgende klubber er med i gruppen J14 Sør:** Bækkelaget, Kjelsås, Kolbotn IL, Nordstrand, Oppsal og Oppegård

### Innkalling av spillere til denne økten:

Navn på spiller	Spillplass	Klubb
Saga Marion Bryhne	Målvakt	Ammerud
Gulla Tidemandsen	Flerposisjonsspiller	Ammerud
Isebel Celine Grimlid	Bakspiller, midt	Ellingsrud IL
Iselin Arntzen	Kantspiller, venstre	Ellingsrud IL
Olivia Fortes	Bakspiller, høyre	Ellingsrud IL
Ime Lin Amundsen Steinberg	Linjespiller	Ellingsrud IL
Isabelle Fjellheim Bardalen	Målvakt	Ellingsrud IL
Hannah Adele Borgting-Solem	Flerposisjonsspiller	Enebakk IF
Olivia Braathen Munch	Flerposisjonsspiller	Enebakk IF
Iselin Bergsvenkerud Freitag	Flerposisjonsspiller	Enebakk IF
Michelle Lystad Johansen	Målvakt	Enebakk IF
Isabell Lundqvist Kjos	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL
Ciara Haugen Evensen	Linjespiller	Fjellhammer IL
Aurora Halimi	Kantspiller, venstre	Fjellhammer IL
Eva Ellingsen	Bakspiller, venstre	Fjellhammer IL
Amalie Hoelstad-Hansen	Bakspiller, venstre	Fjellhammer IL
Hannah Miijo Fossen Taaje	Bakspiller, venstre	Fjellhammer IL
Cathy Hua	Kantspiller, venstre	Skjetten Håndball
Sandra Bjørnsand	Kantspiller, venstre	Skjetten Håndball
Ingeborg Østbakk Hagen	Målvakt	Skjetten Håndball
Melizza Alte	Flerposisjonsspiller	Skjetten Håndball
Mia Wenzel	Flerposisjonsspiller	Skjetten Håndball

\*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.



Norges  
Håndballforbund  
Region Øst

**Forfall:**

Eventuelle meldinger om skade/sykdom eller forfall til samling skal varsles Monica Ellingjord per epost [monicaellingjord@hotmail.com](mailto:monicaellingjord@hotmail.com) eller telefon 95145449, husk kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost [trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:trine.sneeggenfors@handball.no) . Merk eposten «*Forfall SPU J14 Øst*»

**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 02.12.2022**

**Endret 02.12.2022**

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 Øst**  
Monica Ellingjord  
~~Espen Næss~~