

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 3 / Torp	13.12.2022 Kl. 18:00-19:30	Kongstenhallen bane A	Økt 3: Individuell Forsvarsteknikk

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
Hanna Alexandra Haugan	Flerposisjonsspiller	Drøbak Frogn*
Nelia Hultin	Flerposisjonsspiller	Drøbak Frogn*
Ingrid Haugen Selliken	Linjespiller	Drøbak Frogn*
Emine Høyte	Målvakt	Drøbak Frogn*
Lauma Paica	Bakspiller, høyre	Gresvik IF
Sara stabell Mikaelson	Bakspiller, midt	Gresvik IF
Mali Marikken Herlovsen	Linjespiller	Gresvik IF
Marilla Formoe Bøhn	Flerposisjonsspiller	Lervik IF
Mira Rikheim Antonsen	Flerposisjonsspiller	Lervik IF
Maya Andersen	Flerposisjonsspiller	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
Gloria Lecaj	Bakspiller, venstre	Torp IF
Emily Selberg	Kantspiller, høyre	Torp IF*
Arta Sefaraj	Kantspiller, venstre	Torp IF
Oda Ragnhild Bekker Olsen	Linjespiller	Torp IF
Oda Dahlberg	Målvakt	Torp IF
Byjolina (Lina) Ilazi	Kantspiller, venstre	Torp IF**
Kari Syverstad Øiestad	Bakspiller, midt	Tvetter HK*
Celine Halvorsen Hansen	Flerposisjonsspiller	Tvetter HK*
Helena Rød Hammerstad	Flerposisjonsspiller	Tvetter HK*
Djellza Muqurtaj	Linjespiller	Tvetter HK**
Jenny Davis	Linjespiller	Tvetter HK**
Victoria Tømmerholt Hasselgren	Målvakt	Tvetter HK**
Mathilde Fossegård	Bakspiller, midt	Østsiden IL
Fanny Narten Wilhelmsen	Flerposisjonsspiller	Østsiden IL
Selma Wister Lier	Kantspiller, venstre	Østsiden IL
Kristin Nagel Gravning	Målvakt	Østsiden IL
Mari Holter Olsen	Kantspiller, høyre	Østsiden IL** / *
Leah Christensen	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

***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 29.11.2022
Endret 14.12.2022**

Med vennlig hilsen

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

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