

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 3 / HK Rygge	15.12.2022 Kl. 18:00-19:30 NY TID:19:00-20:30	Ryggehallen Ekholthallen (Rygge Ungdomskole)	Økt 3: Individuell Forsvarsteknikk

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

Følgende klubber er med i gruppen J14 Østfold: Degernes, Halden Håndballforening, HK Rygge, HK Trøgstad-97, Kråkerøy, Rolvsøy, Tindlund, Vansjø/Svinndal IL og Skogstrand

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn på spiller	Spillplass	Klubb
Anna Andreassen Buer	Flerposisjonsspiller	Degernes IL
Ada Marie Wahlstrøm	Bakspiller, midt	Halden Håndballforening
Adine Aarum Nygaard	Bakspiller, venstre	Halden Håndballforening
Oline Louise Gresvik	Kantspiller, venstre	Halden Håndballforening
Sophie Berg Utaker	Bakspiller	HK Rygge
Erle Hoel Olsen	Målvakt	HK Rygge
Emily Nilsen	Flerposisjonsspiller	Hk Trøgstad- 97
Wilma Dahlen Ulfsby	Linjespiller	Hk Trøgstad- 97
Caroline Bråta Ekeberg	Bakspiller, høyre	Kråkerøy IL
Selma Stene Andersen	Bakspiller, venstre	Kråkerøy IL
Wilma Utter	Flerposisjonsspiller	Kråkerøy IL
Eline Edvinsen	Linjespiller	Kråkerøy IL
Menuka Samravi	Bakspiller, venstre	Rolvsøy IF*
Freyja sol Borge	Linjespiller	Rolvsøy IF
Elvira Kovacevic	Målvakt	Rolvsøy IF
Mathea Brevik	Bakspiller, venstre	Rolvsøy IF**
Alva Johansen	Bakspiller, venstre	Sarpsborg IL*
Erle Lunde	Flerposisjonsspiller	Sarpsborg IL*
Mie Marie Bjørck-Forsberg	Kantspiller, venstre	Sarpsborg IL
Karoline Bakken	Målvakt	Sarpsborg IL*
Marthe Ringsrød	Bakspiller, venstre	Sarpsborg IL**
Isabella Pedersen	Bakspiller, venstre	Sarpsborg IL**
Mie Steinlund	Flerposisjonsspiller	Sarpsborg IL**
Vilde Jonsson	Bakspiller	Skogstrand IL
Hedda Holm	Målvakt	Skogstrand IL
Thea Sofie Johansen-Høst	Bakspiller, høyre	Tindlund IF
Maja Borkovskaja-Andreassen	Bakspiller, midt	Tindlund IF
Natalia Webjørnsen	Bakspiller, venstre	Tindlund IF
Julia Forsstrøm Vangen	Bakspiller, midt	Tistedal
Malin Granli	Bakspiller, venstre	Tistedal
Alise Gjersøe	Bakspiller, høyre	Vansjø/Svinndal IL
Martine Ulseth	Bakspiller, midt	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 eller telefon 91352715, husk kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost 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 29.11.2022

Endret 15.12.2022

Med vennlig hilsen

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

Trenere Jenter 14 Østfold
Espen Hovelsen
Annelee Sanengen