

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 Sør for spillere født i 2008

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 3 / NHF RØ	13.12.2022 Kl. 18.00-19.30	Tokerud Idrettshall	Økt 3: Individuell Forsvarsteknikk

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

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

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn på spiller	Spillplass	Klubb
Josefine Biermann Stenseth	Flerposisjonsspiller	Bækkelaget
Martine Melcher	Kantspiller, høyre	Bækkelaget
Isabelle Hernø Røeggen	Bakspiller, høyre	Bækkelaget
Emma Linnestad	Bakspiller, midt	Bækkelaget
Sanna Økland	Linjespiller	Kjelsås
Thea Berget	Bakspiller, høyre	Kjelsås
Maria Lovise Sonerud	Bakspiller, midt	Kjelsås
Kaja Sylten	Flerposisjonsspiller	Kjelsås
Sofie Steinnes-Eriksen	Målvakt	Kjelsås
Ingrid Sønsterud-Kroken	Flerposisjonsspiller	Kolbotn IL
Sara Helen Jensrud	Linjespiller, kantspiller	Kolbotn IL
Victoria Santamaria	Flerposisjonsspiller	Kolbotn IL
Adina Kristiansen	Flerposisjonsspiller	Kolbotn IL
Lovise Lauritzen	Målvakt	Nordstrand IF
Maria Kolodyazhnaya	Flerposisjonsspiller	Nordstrand IF
Malin Karlsrud-Josephson	Kantspiller, venstre	Nordstrand IF
Ane Aabel Guriby	Linjespiller	Nordstrand IF
Elena Damcevska Saastad	Flerposisjonsspiller	Nordstrand IF
Damanpreet Kau	Bakspiller, høyre	Oppegård
Julie De Leon	Kantspiller, venstre	Oppegård
Mathilde Takle Nistad	Bakspiller, midt	Oppegård
Mille Frenning Andersen	Flerposisjonsspiller	Oppsal
Elmine Lie Smedsrud	Bakspiller, høyre	Oppsal*
Arijeta Sakiri	Linjespiller	Oppsal
Vilde Jørstad	Bakspiller, høyre	Oppsal
Sahar Masoodi	Målvakt	Oppsal
Fride Haraldseid-Lund	Målvakt	Oppsal
Tuva Cederholm	Flerposisjonsspiller	Oppsal**

*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 Tommy Bjørnerem Furuli per epost tommyfuruli@gmail.com eller telefon 45264031, husk kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost trine.sneeggenfors@handball.no . Merk eposten «*Forfall SPU J14 Sør*»

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 30.11.2022

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 Sør
Tommy Bjørnerem Furuli
Iver Stølen