

## 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 Vest for spillere født i 2008

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 3 / Jar/ Stabæk	15.12.22 Kl.19.30-21.00	Gjønneshallen	<a href="#">Økt 3: Individuell Forsvarsteknikk</a>

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

**Følgende klubber er med i gruppen J14 Vest:** Asker, Haslum, Holmen, Jar IL/ Stabæk, Jardar IL og Øvrevoll Hosle

### Innkalling av spillere til denne økten:

Navn på spiller	Spillplass	Klubb
Sara dalegården Strand	Bakspiller, midt	Asker skiklubb
Julia Stub Sellersjø	Flerposisjonsspiller	Asker skiklubb
Thea Victoria Livingston	Linjespiller	Asker skiklubb
Emma Sjøli Fritzvold	Bakspiller, midt	Haslum IL
Hedda Skovli	Bakspiller, midt	Haslum IL
Elisa Gunnerød	Bakspiller, venstre	Haslum IL
Mie Sleteng Martinsen	Bakspiller, venstre	Haslum IL
Mia Mikaslen	Flerposisjonsspiller	Haslum IL
Ina Ødegård Sør-Reime	Kantspiller, høyre	Haslum IL
Fie Stenvadet Magnussen	Linjespiller	Haslum IL
<del>Mathilde Sandberg</del>	<del>Målvakt</del>	<del>Haslum IL*</del>
Gabriela Rogowska	Målvakt	Haslum IL**
Synne Nuland	Flerposisjonsspiller	Holmen IF
Ingrid Solnes	Bakspiller, høyre	Stabæk
Alva Melby	Flerposisjonsspiller	Stabæk
Vilde Graver Knudsen	Bakspiller, høyre	Jar IL
Hedvig Yli	Flerposisjonsspiller	Jar IL
Ada Moholt	Kantspiller, venstre	Jar IL
Jenny Øxnes	Målvakt	Jar IL
Thea Elise Steinmoen Barski	Flerposisjonsspiller	Jardar IL
Josefine Langfeldt	Kantspiller, høyre	Jardar IL
Emilia Stinessen Dahlen	Linjespiller	Jardar IL
Aylin Demirel Aas	Målvakt	Jardar IL
Ingrid Arnesen-Lerudsmoen	Målvakt	Jardar IL
Hedda Askeland Wagemid	Bakspiller, midt	Øvrevoll Hosle IL
Thea Andersson Arentz	Bakspiller, venstre	Øvrevoll Hosle IL
Tiril Ødemark	Bakspiller, venstre	Øvrevoll Hosle IL
Emilia Hannisdahl	Kantspiller, høyre	Øvrevoll Hosle 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 Lasse Halaas per epost [lasse\\_halaas@hotmail.com](mailto:lasse_halaas@hotmail.com) eller telefon 95855833, husk kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost [trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:trine.sneeggenfors@handball.no) . Merk eposten «*Forfall SPU J14 Vest*»

**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 01.12.2022**

**Endret 05.12.2022**

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 Vest**  
Lasse Halaas  
Jörg Ackermann