

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 Follo for spillere født i 2008

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 4 / Spydeberg	23.01.2023 Kl. 20:00-21:30	Knapstadhallen	Økt 4: Finteteknikk

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

Følgende klubber er med i gruppen J14 Follo: Askim, HK Eidsberg, Langhus IL, Nesodden/Fagerstrand, Siggerud, Ski, Spydeberg, Ørje og Vestby

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn på spiller	Spillplass	Klubb
Arnisa Micaj	Bakspiller, høyre	Askim IF
Linnea Thømt Lindbæk	Bakspiller, venstre	Askim IF
Marie Strøm Hasselgård	Linjespiller	Askim IF
Sofie Hermansen	Målvakt	Askim IF
Andrine Koht-Norbye	Kantspiller	HK Eidsberg
Emilie Bergersen	Linjespiller	HK Eidsberg
Emilie Skaarer	Bakspiller	HK Eidsberg**
Iris Hertc	Bakspiller, midt	Langhus IL
Lina Martinsen	Bakspiller, venstre	Langhus IL
Sanne Grov Rasmussen	Flerposisjonsspiller	Langhus IL
Thea Marthinsen	Målvakt	Langhus IL
Johanne Høvik	Flerposisjonsspiller	Fagerstrand*
Mia Persson	Linjespiller	Fagerstrand
Kaja Antosik	Flerposisjonsspiller	Nesodden**/*
Ella Bergh Mohn	Flerposisjonsspiller	Nesodden**
Vilde Midling Olsson	Bakspiller, høyre	Siggerud
Kayla Fredrikke Seim	Bakspiller, midt	Siggerud
Sandra Torgersen	Bakspiller, venstre	Siggerud
Stella Grue Langset	Bakspiller, høyre	Ski Håndball
Johanne Sandven	Kantspiller, høyre	Ski Håndball
Nora Boye	Kantspiller, venstre	Ski Håndball
Maria Sunde	Kantspiller, venstre	Ski Håndball
Ingrid Landsverk	Linjespiller	Ski Håndball
Karoline Rolness Rust	Bakspiller, midt	Spydeberg håndball
Othilie Schie Engebak	Bakspiller, venstre	Spydeberg håndball
Linea Almvik	Flerposisjonsspiller	Spydeberg håndball*
Carmen Jølstadengen	Målvakt	Spydeberg håndball*
Zohra Jelstrup	Målvakt	Spydeberg håndball**
Marie Bakkerud Strand	Bakspiller, høyre	Spydeberg håndball**
Silje Thorstensen	Flerposisjonsspiller	Vestby HK
Sara Bekkeli Sørli	Flerposisjonsspiller	Vestby HK
Maria Bakos-Holthe	Flerposisjonsspiller	Vestby HK

Amalie Bergersen	Kantspiller, venstre	Ørje IL**
Stella westlie	Bakspiller, høyre	Ørje IL
Oda Syversen	Bakspiller, venstre	Ørje IL*
Mina Storløs	Målvakt	Ørje 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 Roger Larsgård per epost roger@larsgaard.no eller telefon 90080815; husk kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost trine.sneeggenfors@handball.no . Merk eposten «Forfall SPU J14 Follo»

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 09.01.2023

Endret 23.01.2023

Med vennlig hilsen

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

Trenere Jenter 14 Follo
~~Martine Dahl Larsgård~~ (til 31.12.2022)
Roger Larsgård
Kåre Olsen (fra 01.01.2023)