

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 5 / Askim	16.02.2023 Kl. 19.00-20.30	Askimhallen	Økt 5: Individuell forsvarsteknikk - utgruppert

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
Emma Berntzen	Bakspiller, venstre	Askim IF****
Elmine Tomter	Kantspiller, venstre	Askim IF
Mie Sofie Fjærvoll	Kantspiller, venstre	Askim IF
Sofie Hermansen	Målvakt	Askim IF
Linnea Thømt Lindbæk	Bakspiller, venstre	Askim IF**
Emilie Skaarer	Bakspiller	HK Eidsberg
Andrine Koht-Norbye	Kantspiller	HK Eidsberg
Emilie Bergersen	Linjespiller	HK Eidsberg
Iris Hertc	Bakspiller, midt	Langhus IL
Helle Holmen	Flerposisjonsspiller	Langhus IL*
Thea Marthinsen	Målvakt	Langhus IL*
Linnea Mathilda Melsether	Flerposisjonsspiller	Langhus IL*
Ella Bergh Mohn	Flerposisjonsspiller	Nesodden
Mia Persson	Linjespiller	Fagerstrand
Kaja Antosik	Flerposisjonsspiller	Nesodden**
Johanne Høvik	Flerposisjonsspiller	Nesodden**
Vilde Midling Olsson	Bakspiller, høyre	Siggerud*
Kayla Fredrikke Seim	Bakspiller, midt	Siggerud*
Sandra Tørgersen	Bakspiller, venstre	Siggerud*
Stella Grue Langset	Bakspiller, høyre	Ski Håndball
Martine Grønvold	Bakspiller, midt	Ski Håndball
Ingrid Bakken Pettersen	Bakspiller, venstre	Ski Håndball
Iben Melsgard Gjertsen	Flerposisjonsspiller	Ski Håndball
Ingrid Landsverk	Linjespiller	Ski Håndball
Siri Wøxen	Flerposisjonsspiller	Ski Håndball*
Johanne Sandven	Kantspiller, høyre	Ski Håndball**
Maria Sunde	Kantspiller, venstre	Ski Håndball**
Mathea Ljunggren Andresen	Bakspiller, venstre	Spydeberg håndball
Emma Birkeland	Flerposisjonsspiller	Spydeberg håndball
Vilde Birkeland	Kantspiller, venstre	Spydeberg håndball
Zohra Jelstrup	Målvakt	Spydeberg håndball**
Maria Bakos-Holthe	Bakspiller	Vestby HK

Mille Thaagaard	Bakspiller	Vestby HK
Anine Lillevik	Bakspiller	Vestby HK*
Sara Bekkeli Sørli	Bakspiller	Vestby HK*
Silje Thorstensen	Bakspiller	Vestby HK**
Hedda Nyheim Stubberud	Linjespiller/ Bakspiller	Vestby HK**
Oda Syversen	Bakspiller, venstre	Ørje IL*
Jet Tuihof	Linjespiller	Ørje IL*
Mina Storlås	Målvakt	Ørje IL*

*Forfall / **Ny spiller inn / ***skole / ****Skadet

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 02.02.2023
Endret 16.02.2023

Med vennlig hilsen

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

Trenere Jenter 14 Follo
Roger Larsgård
Kåre Olsen