

## 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 Nedre Romerike for spillere født i 2008

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 5 / Rælingen	13.02.2023 Kl. 1900-2030	Sandbekkhallen	<a href="#">Økt 5: Individuell forsvarsteknikk - utgruppert</a>

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

**Følgende klubber er med i gruppen J14 Nedre Romerike:** Fet, Høland IL, Lillestrøm, Rælingen HK og Skedsmo HK

### Innkalling av spillere til denne økten:

Navn på spiller	Spillplass	Klubb
Hermine Sol Heggedal Aamodt	Bakspiller, midt	Fet IL
Hannah M. Gulbrandsen	Flerposisjon	Fet IL
Isabell Stanger Amundrød	Linjespiller	Fet IL
Natalie Kilde Slåtten	Målvakt	Fet IL
Karoline Lang Lillehol	Bakspiller, midt	Høland IL
Ine Mathilde Opsahl	Bakspiller, venstre	Høland IL
Vilde Gaarder	Flerposisjon	Høland IL
Tuva Bastiansen Sabel	Flerposisjon	Høland IL
<del>Victoria Szydiowski</del>	<del>Bakspiller, høyre</del>	<del>Høland IL*</del>
Amalie Lang	Bakspiller, venstre	Høland IL*
Marielle Bergersen	Bakspiller, høyre	Lillestrøm
Marielle Braathen	Bakspiller, midt	Lillestrøm
Charlotte Hagring	Linjespiller	Lillestrøm
Emma Elvira Høeg	Kantspiller, venstre	Lillestrøm
Sofia Rosic	Målvakt	Lillestrøm
Ida Marie Myrbakk	Bakspiller, venstre	Lillestrøm **
Mia Emmerhoff Endsjø	Bakspiller, midt	Rælingen
Linnea Hustad Norum	Flerposisjon	Rælingen
Linnea Lura	Kantspiller, venstre	Rælingen
Iselin Nguyen	Kantspiller, venstre	Rælingen
Martine Larsen	Målvakt	Rælingen
Sofia Nilsen	Flerposisjonsspiller	Skedsmo HK
Kaja Fossum	Kantspiller, høyre	Skedsmo HK
<del>Tuva Kalin Høibakk</del>	<del>Bakspiller, venstre</del>	<del>Skedsmo HK*</del>

\*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.



Norges  
Håndballforbund  
Region Øst

**Forfall:**

Eventuelle meldinger om skade/sykdom eller forfall til samling skal varsles Tina Håtun per epost [tina\\_haatun@hotmail.com](mailto:tina_haatun@hotmail.com) eller telefon 90097759, husk kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost [trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:trine.sneeggenfors@handball.no) . Merk eposten «*Forfall SPU J14 Nedre Romerike*»

**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 30.01.2023**

**Endret 13.01.2023**

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 Nedre Romerike**  
Tina Håtun  
Elisabet Erdal