

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 Oslo for spillere født i 2008

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 5 /	14.02.2023 Kl. 20.00-21.30	Ekeberghallen A	Økt 5: Individuell forsvarsteknikk - utgruppert

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

Følgende klubber er med i gruppen J14 Oslo: Hasle-Løren, Monolitten, Njård, Ullern, Vålerenga IF, Årvoll IF og Korsvoll

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn på spiller	Spillplass	Klubb
Sejla Vesnic	Bakspiller, midt	Hasle-Løren IL
Alysha Ria Alfred	Kantspiller, venstre	Hasle-Løren IL
Andrea Paulsen Høydalsvik	Bakspiller, midt	Korsvoll IL
Hedda Undem	Bakspiller, venstre	Korsvoll IL
Petra Haagensen	Linjespiller	Korsvoll IL
Selma Lorentsen Vinding	Linjespiller	Korsvoll IL
Anna Lagset	Målvakt	Korsvoll IL
Amalie Winger Pedersen	Bakspiller, venstre	Monolitten
Sofie Dahl-Myrvik	Kantspiller, venstre	Monolitten
Kaia Louise Krogstad Haaland	Målvakt	Monolitten*
Melissa Hjelmeland	Bakspiller, venstre	Monolitten
Ingrid Olia Dugstad Heyerdahl	Bakspiller	Monolitten
Nicola Buer	Bakspiller, høyre	Njård
Carla Andreassen	Bakspiller, venstre	Njård
Madeleine Hartmann	Bakspiller, venstre	Njård*
Lani Helene Dolve	Kantspiller, venstre	Njård*
Antonia Hjalager Fredriksen	Målvakt	Njård
Zoe Callau-Knigge	Bakspiller	Ullern Håndball
Hedvig Tryti	Bakspiller, midt	Ullern Håndball
Olivia Kofler	Bakspiller, midt	Ullern Håndball
Celine Gjerstrøm	Bakspiller/kantspiller	Ullern Håndball
Hedvig Linnea Gravnås	Flerposisjonsspiller	Ullern Håndball
Ida Nyblom	Flerposisjonsspiller	Ullern Håndball
Anna Synstnes	Kantspiller, høyre/ bakspiller	Ullern Håndball
Hedvig Sophie Murvoll Frydenlund	Linjespiller	Ullern Håndball
Ibaa Mohammed Abdelhai	Bakspiller, midt	Vålerenga IF***
Ada Dyrøy Jansen	Bakspiller, venstre	Vålerenga IF***
Emine IIseng	Flerposisjonsspiller	Vålerenga IF***
Cerina Nord Varhaug	Kantspiller, venstre	Vålerenga IF***
Maia Sommerfelt	Målvakt	Vålerenga IF***
Eira Borge Sandbakk	Bakspiller	Årvoll IL
Pernille Hanssen Kvarsvik	Bakspiller	Årvoll IL
Petra Josipovic	Linjespiller	Årvoll IL

***Forfall / **Ny spiller inn / ***kamp**

**Husk å ta med egen ball, klubbdrakt og drikkeflaske.
Viktig at du har en tapebit med navnet ditt synlig klistret på drakten din!**

Forfall:

Eventuelle meldinger om skade/sykdom eller forfall til samling skal varsles Kåre Håkon Olsen per epost Kareolsen67@yahoo.no eller telefon 41673352, husk kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost trine.sneeggenfors@handball.no . Merk eposten «*Forfall SPU J14 Oslo*»

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 31.01.2023

Endret 14.02.2023

Med vennlig hilsen

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

Trenere Jenter 14 Oslo

Roger Larsgård
Kåre Håkon Olsen