

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 Øst for spillere født i 2008

| Samling nr./ arrangør klubb | Dato/Klokkeslett | Hall | Tema |
|-----------------------------|-------------------------------|-----------------|---|
| Samling 5 / | 16.02.2023 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 Sør: Bækkelaget, Kjelsås, Kolbotn IL, Nordstrand, Oppsal og Oppegård

Innkalling av spillere til denne økten:

| Navn på spiller | Spillplass | Klubb |
|------------------------------|----------------------|-------------------|
| Ella Marie Ringerud Jahren | Flerposisjonsspiller | Ammerud |
| Mathea Smith Larsen | Bakspiller | Ammerud |
| Isebel Celine Grimlid | Bakspiller, midt | Ellingsrud IL |
| Iselin Arntzen | Kantspiller, venstre | Ellingsrud IL* |
| Olivia Fortes | Bakspiller, høyre | Ellingsrud IL |
| Ime Lin Amundsen Steinberg | Linjespiller | Ellingsrud IL |
| Isabelle Fjellheim Bardalen | Målvakt | Ellingsrud IL* |
| Hannah Adele Borgting-Solem | Flerposisjonsspiller | Enebakk IF |
| Olivia Braathen Munch | Flerposisjonsspiller | Enebakk IF |
| Iselin Bergsvenkerud Freitag | Flerposisjonsspiller | Enebakk IF |
| Michelle Lystad Johansen | Målvakt | Enebakk IF* |
| Isabelle Cecilia Lund | Bakspiller, venstre | Fjellhammer IL |
| Ciara Haugen Evensen | Linjespiller | Fjellhammer IL |
| Aurora Halimi | Kantspiller, venstre | Fjellhammer IL |
| Eva Ellingsen | Bakspiller, venstre | Fjellhammer IL |
| Tuva Kjos Laache | Målvakt | Fjellhammer IL |
| Hannah Miijo Fossen Taaje | Bakspiller, venstre | Fjellhammer IL |
| Kamilla Helland | Flerposisjonsspiller | Fjellhammer IL |
| Ronja Ingebretsen Øverbø | Målvakt | Fjellhammer IL** |
| Frida Tverraaen Moen | Bakspiller, venstre | Skjetten Håndball |
| Sandra Bjørnsand | Kantspiller, venstre | Skjetten Håndball |
| Ingeborg Østbakk Hagen | Målvakt | Skjetten Håndball |

*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 medisinsbagg

Forfall:

Eventuelle meldinger om skade/sykdom eller forfall til samling skal varsles Monica Ellingjord per epost monicaellingjord@hotmail.com eller telefon 95145449, husk kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost trine.sneeggenfors@handball.no . Merk eposten «*Forfall SPU J14 Øst*»

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 17.02.2023

Med vennlig hilsen

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

Trenere Jenter 14 Øst
Monica Ellingjord
Espen Næss