

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 Østfold Nord for spillere født i 2008

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 5 / Lervik	14.02.2023 Kl. 19:00-20.30	Gaustadhallen	Økt 5: Individuell forsvarsteknikk - utgruppert

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

Følgende klubber er med i gruppen J14 Østfold Nord: Gressvik, Lervik, Lisleby, Son, Torp, Tvetter, Østsiden Drøbak-Frogn og Ås

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn på spiller	Spillplass	Klubb
Isabella Helene Wahlberg	Målvakt	Drøbak-Frogn
Ingrid Jensen	Linjespiller	Drøbak-Frogn
Mailin Frogner	Kantspiller	Drøbak-Frogn
Nelia Hultin	Flerposisjonsspiller	Drøbak-Frogn
Marie Steen	Målvakt	Gressvik
Sara Stabell Mikalsen	Bakspiller, midt	Gressvik
Mali Marikken Herlovsen	Linjespiller	Gressvik
Lauma Paica	Bakspiller, høyre	Gressvik
Selma Marie Andreassen	Målvakt	Lervik
Mira Rikheim Antonsen	Flerposisjonsspiller	Lervik
Selma Åkenes Hüttner	Flerposisjonsspiller	Lervik*
Mina Bjørnevaagen	Bakspiller, høyre	Lervik **
Hermine Haraldsen	Bakspiller, midt	Son Hk
Aurora Stav	Flerposisjonsspiller	Son Hk
Emily Solberg	Kantspiller, høyre	Torp IF
Frida Lundgård	Bakspiller, venstre	Torp IF
Oda Ragnhild Bekker Olsen	Linjespiller	Torp IF
Gloria Lecaj	Bakspiller, venstre	Torp IF
Julie Bekkevold Kolberg	Bakspiller, høyre	Tvetter HK
Emma Marie Fredriksen	Kantspiller, venstre	Tvetter HK
Ada Glende	Flerposisjonsspiller	Ås IL
Anine Sofie Nilsen	Kantspiller, venstre	Ås IL
Ella Stensrud	Flerposisjonsspiller	Ås IL
Alexandra Dahl Nesse	Bakspiller, høyre	Østsiden IL*
Mari Holter Olsen	Kantspiller, høyre	Østsiden IL
Kristin Nagel Graving	Målvakt	Østsiden IL
Fanny Narten Wilhelmsen	Flerposisjonsspiller	Østsiden 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 Fredrik Matheo Eriksen Stiansen per epost Stiansenfredrik@gmail.com eller telefon 93642461, husk kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost trine.sneeggenfors@handball.no . Merk eposten «Forfall SPU J14 Østfold Nord»

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 Østfold Nord
Fredrik Matheo Eriksen Stiansen
Martin Aleksander Leine Syversen