

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 for spillere født i 2008

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 5 / HK Trøgstad	14.02.2023 Kl. 19.00-20.30	Trøgstadhallen	Økt 5: Individuell forsvarsteknikk - utgruppert

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

Følgende klubber er med i gruppen J14 Østfold: Degernes, Halden Håndballforening, HK Rygge, HK Trøgstad-97, Kråkerøy, Rolvsøy, Tindlund, Vansjø/Svinndal IL og Skogstrand

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn på spiller	Spillplass	Klubb
Anna Andreassen Buer	Flerposisjonsspiller	Degernes IL
Ingrid Aaserud	Flerposisjonsspiller	Degernes IL
Marta Grøtvedt	Flerposisjonsspiller	Degernes IL
Ada Marie Wahlstrøm	Bakspiller, midt	Halden Håndballforening
Adine Aarum Nygaard	Bakspiller, venstre	Halden Håndballforening
Oline Louise Gresvik	Kantspiller, venstre	Halden Håndballforening
Erle Hoel Olsen	Målvakt	HK Rygge
Sophie Berg Utaker	Bakspiller	HK Rygge
Enja Louise Larsen Molvig	Linjespiller	HK Rygge
Sofie Wiborg	Kantspiller	HK Rygge
Emily Nilsen	Flerposisjonsspiller	HK Trøgstad- 97
Wilma Dahlen Ulfsby	Linjespiller	HK Trøgstad- 97
Caroline Bråta Ekeberg	Bakspiller, høyre	Kråkerøy IL
Matilda Gottfredsen	Målvakt	Kråkerøy IL
Mie Ørmen Jensen	Flerposisjonsspiller	Kråkerøy IL
Mira Bech	Bakspiller, venstre	Kråkerøy IL
Oda Emilie Holm Magnussen	Bakspiller, midt	Kråkerøy IL*
Aiya Lothe Haage	Bakspiller, midt	Kråkerøy**
Elvira Kovacevic	Målvakt	Rolvsøy IF
Freyja Sol Borge	Linjespiller	Rolvsøy IF*
Erle Lunde	Flerposisjonsspiller	Sarpsborg IL
Isabel Granstrøm	Kantspiller, venstre	Sarpsborg IL*
Isabella Pedersen	Bakspiller, venstre	Sarpsborg IL
Mie Marie Bjørck-Forsberg	Kantspiller, venstre	Sarpsborg IL*
Sarah Reinaas	Linjespiller	Sarpsborg IL**
Hedda Holm	Målvakt	Skogstrand IL***
Vilde Jonsson	Bakspiller	Skogstrand IL***
Thea Sofie Johansen-Høst	Bakspiller, høyre	Tindlund IF***
Ida Czwardak-Takelund	Kantspiller, venstre	Tindlund IF***
Sanne Heidenberg-Andersen	Bakspiller, høyre	Tindlund IF***
Malin Granli	Bakspiller, venstre	Tistedal
Selma Børresen	Bakspiller	Tistedal
Alise Gjersøe	Bakspiller, høyre	Vansjø/Svinndal IL

Oda Renee Wold	Bakspiller, venstre	Vansjø/Svinndal IL*
Martine Ulseth	Bakspiller, midt	Vansjø/Svinndal 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!

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 kjebler/flatmarkører og medisinbag.

Forfall:

Eventuelle meldinger om skade/sykdom eller forfall til samling skal varsles Espen Hovelsen per epost espen@hovelsen.no eller telefon 91352715, husk kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost trine.sneeggenfors@handball.no. Merk eposten «Forfall SPU J14 Østfold»

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 15.02.2023

Med vennlig hilsen

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

Trenere Jenter 14 Østfold
~~Espen Hovelsen*~~
Annelee Sanengen