

## 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 Vest for spillere født i 2008

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 5 / Holmen	02.03.2023 Kl. 19.30-21:00	Holmenhallen	<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 Vest:** Asker, Haslum, Holmen, Jar IL/ Stabæk, Jardar IL og Øvrevoll Hosle

### Innkalling av spillere til denne økten:

Navn på spiller	Spillplass	Klubb
Charlotte Sørensen	Kantspiller, venstre	Asker skiklubb
Julia Stub Sellersjø	Flerposisjonsspiller	Asker skiklubb
Maria Knap	Målvakt	Asker skiklubb
Sara dalegården Strand	Bakspiller, midt	Asker skiklubb
Sarah strid-Johnsson	Flerposisjonsspiller	Asker skiklubb
Thea Victoria Livingston	Linjespiller	Asker skiklubb
Hannah Andrea Langfoss-Bjerke	Bakspiller, venstre	Haslum IL
Ina Ødegård Sør-Reime	Kantspiller, høyre	Haslum IL
Martine Rosåsen Halbakken	Flerposisjonsspiller	Haslum IL
Victoria Romunstad	Linjespiller	Haslum IL
<del>Marie Øvereng Skogen</del>	<del>Linjespiller</del>	<del>Haslum IL*</del>
Nora Tangen Nygård	Bakspiller	Haslum IL
Pernille Kristiansen	Kantspiller, venstre	Haslum IL
Fie Stenvadet Magnussen	Linjespiller	Haslum IL**
Ida Hellevik Asheim	Bakspiller	Holmen IF
Synne Nuland	Flerposisjonsspiller	Holmen IF
Alva Melby	Flerposisjonsspiller	Stabæk
Andrea Husøy Skau	Linjespiller	Stabæk
Elise Skilhagen	Bakspiller, midt	Stabæk
Ingrid Solnes	Bakspiller, høyre	Stabæk
<del>Synne Seim</del>	<del>Kantspiller, venstre</del>	<del>Jar IL*</del>
Hannah Bay	Målvakt	Jar IL
Marie Tysnes Sukka	Bakspiller, venstre	Jar IL*
Olivia Garmann	Bakspiller, midt	Jar IL*
<del>Vilde Graver Knudsen</del>	<del>Bakspiller, høyre</del>	<del>Jar IL*</del>
Ada Moholt	Kantspiller, venstre	Jar IL**
Jenny Øxnes	Målvakt	Jar IL**
<del>Fatima Guudade</del>	<del>Flerposisjonsspiller</del>	<del>Jardar IL*</del>
<del>Ingrid Arneson Lerudsmoen</del>	<del>Målvakt</del>	<del>Jardar IL*</del>
<del>Thea Elise Steinmoen Barski</del>	<del>Flerposisjonsspiller</del>	<del>Jardar IL*</del>
Emilia Hannisdahl	Kantspiller, høyre	Øvrevoll Hosle IL
Hedda Askeland Wagelid	Bakspiller, midt	Øvrevoll Hosle IL
Helle Rostveit	Målvakt	Øvrevoll Hosle IL

Ruth Gulliksen	Bakspiller, høyre	Øvrevoll Hosle IL
Thea Andersson Arentz	Bakspiller, venstre	Øvrevoll Hosle IL
Tiril Ødemark	Bakspiller, venstre	Øvrevoll Hosle IL

**\*Forfall/ \*\*Ny spiller inn /\*\*\*Møter om skadefri**

**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 Lasse Halaas per epost [lasse\\_halaas@hotmail.com](mailto:lasse_halaas@hotmail.com) eller telefon 95855833, husk kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost [trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:trine.sneeggenfors@handball.no) . Merk eposten «Forfall SPU J14 Vest»

**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 17.02.2023**

**Endret 03.03.2023**

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 Vest**  
Lasse Halaas  
Jörg Ackermann