

## 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 Follo for spillere født i 2008

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 6 / Vestby	20.03.2023 Kl. 19:00-20:30	VestbyArena	<a href="#">Økt 6: Linjespill</a>

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

**Følgende klubber er med i gruppen J14 Follo:** Askim, HK Eidsberg, Langhus IL, Nesodden/Fagerstrand, Siggerud, Ski, Spydeberg, Ørje og Vestby

### Innkalling av spillere til denne økten:

Navn på spiller	Spillplass	Klubb
Nora Sofie Fremstrad	Flerposisjonsspiller	Askim IF
Marie Strøm Hasselgård	Linjespiller	Askim IF
Sofie Hermansen	Målvakt	Askim IF
Emilie Bergersen	Linjespiller	HK Eidsberg
Cima Osman	Linjespiller	HK Eidsberg
Iris Hertz	Bakspiller, midt	Langhus IL
Linnea Mathilda Melsether	Flerposisjonsspiller	Langhus IL
Kaja Antosik	Flerposisjonsspiller	Fagerstrand
Mia Persson	Linjespiller	Fagerstrand
Vilde Midling Olsson	Bakspiller, høyre	Siggerud
Kayla Fredrikke Seim	Bakspiller, midt	Siggerud
Sandra Torgersen	Bakspiller, venstre	Siggerud
Stella Grue Langset	Bakspiller, høyre	Ski Håndball
Martine Grønvold	Bakspiller, midt	Ski Håndball
Ingrid Bakken Petterson	Bakspiller, venstre	Ski Håndball*
Iben Melsgard Gjertsen	Flerposisjonsspiller	Ski Håndball
Ingrid Landsverk	Linjespiller	Ski Håndball
Siri Woxen	Flerposisjonsspiller	Ski Håndball**
Marie Bakkerud Strand	Bakspiller, høyre	Spydeberg håndball
Linea Almvik	Flerposisjonsspiller	Spydeberg håndball
Mia Kristine Hidvegi Ørnø	Linjespiller	Spydeberg håndball
Zohra Jelstrup	Målvakt	Spydeberg håndball
Silje Thorstensen	Bakspiller	Vestby HK*
Maria Bakos-Holthe	Bakspiller	Vestby HK
Sara Bekkeli Sørli	Bakspiller	Vestby HK
Hedda Nyheim Stubberud	Linjespiller/ Bakspiller	Vestby HK*
Mathilde Gaarder Ruud	Målvakt	Vestby HK
Mille Thaagaard	Bakspiller	Vestby HK**
Selma Årvik	Linjespiller	Vestby HK**
Milla Jensen	Bakspiller, midt	Ørje IL
Jet Tuihof	Linjespiller	Ørje IL*
Nerea Bjørby	Målvakt	Ørje 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 Roger Larsgård per epost [roger@larsgaard.no](mailto:roger@larsgaard.no) eller telefon 90080815; husk kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost [trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:trine.sneeggenfors@handball.no) . Merk eposten «*Forfall SPU J14 Follo*»

**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 07.03.2023**

**Endret 21.03.2023**

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 Follo**  
Roger Larsgård  
Kåre Olsen