

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 7 / Siggerud	27.04.2023 Kl. 20.00-21.30	Siggerudhallen	Økt 7: Duellspill

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
Marie Strøm Hasselgård	Linjespiller	Askim IF
Nora Sofie Fremstrad	Flerposisjonsspiller	Askim IF
Sofie Hermansen	Målvakt	Askim IF
Cima Osman	Linjespiller	HK Eidsberg*
Emilie Bergersen	Linjespiller	HK Eidsberg*
Hanna Jacobsen	Bakspiller, venstre	HK Eidsberg**
Emilie Skaarer	Bakspiller	HK Eidsberg**
Helle Holmen	Flerposisjonsspiller	Langhus IL
Lina Martinsen	Bakspiller, venstre	Langhus IL
Linnea Mathilda Melsether	Flerposisjonsspiller	Langhus IL
Thea Marthinsen	Målvakt	Langhus IL
Kaja Antosik	Flerposisjonsspiller	Fagerstrand*
Mia Persson	Linjespiller	Fagerstrand*
Kayla Fredrikke Seim	Bakspiller, midt	Siggerud
Sandra Torgersen	Bakspiller, venstre	Siggerud
Vilde Midling Olsson	Bakspiller, høyre	Siggerud
Iben Mølsgard Gjertsen	Flerposisjonsspiller	Ski Håndball*
Ingrid Landsverk	Linjespiller	Ski Håndball
Martine Grønvold	Bakspiller, midt	Ski Håndball*
Siri Wøxen	Flerposisjonsspiller	Ski Håndball*
Stella Grue Langset	Bakspiller, høyre	Ski Håndball
Ingrid Bakken Pettersen	Bakspiller, venstre	Ski Håndball**
Maria Sunde	Kantspiller, venstre	Ski Håndball**
Johanne Sandven	Kantspiller, høyre	Ski Håndball**
Linea Almvik	Flerposisjonsspiller	Spydeberg håndball
Marie Bakkerud Strand	Bakspiller, høyre	Spydeberg håndball
Mia Kristine Hidvegi Ørnø	Linjespiller	Spydeberg håndball
Zohra Jelstrup	Målvakt	Spydeberg håndball
Mathilde Gaarder Ruud	Målvakt	Vestby HK
Mille Thaagaard	Bakspiller	Vestby HK
Sara Bekkeli Sørlie	Bakspiller	Vestby HK*
Silje Thorstensen	Bakspiller	Vestby HK

Maria Bakos-Holthe	Bakspiller	Vestby HK**
Milla Jensen	Bakspiller, midt	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 kjebler/flatmarkører og medisinbag.

Forfall:

Eventuelle meldinger om skade/sykdom eller forfall til samling skal varsles Roger Larsgård per epost roger@larsgaard.no eller telefon 90080815; husk kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost 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 12.04.2023

Endret 27.04.2023

Med vennlig hilsen

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

Trenere Jenter 14 Follo
Roger Larsgård
Kåre Olsen