

## 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 2009

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 1 / Drøbak Frogn IL	02.11.2023 Kl.18:00-19:30	Frognhallen	<a href="#">Økt 1: Kast og grep</a>

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

**Følgende klubber er med i gruppen J14 Follo:** Drøbak Frogn IL, HK Eidsberg, Langhus IL, Nesodden HK, Ski IL, Spydeberg IL og Ås IL

### Innkalling av spillere til denne økten:

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Thea	Heen	Bakspiller, høyre	Drøbak Frogn IL
Tilde	Loen	Bakspiller, midt	Drøbak Frogn IL
Henriette Furu	Bolstad	Linjespiller	Drøbak Frogn IL
Hennie	Mathisen	Målvakt	Drøbak Frogn IL*
Vilde	Plaat	Målvakt	Drøbak Frogn IL**
Amalie Berger	Langfeldt	Bakspiller, høyre	HK Eidsberg*
Tuva	Høie	Bakspiller, midt	HK Eidsberg
Ingrid Gangnes	Buer	Bakspiller, venstre	HK Eidsberg
Dina Glitten	Syverinsen	Målvakt	HK Eidsberg
Natalie Tangen	Johannessen	Flerposisjonsspiller	HK Eidsberg**
Iben Rombo	Oddaker	Bakspiller, midt	Langhus IL
Vilde	Vala-Stenberg	Bakspiller, venstre	Langhus IL
Mathea	Qvigstad-Larsen	Kantspiller, høyre	Langhus IL
Eline Brandtenborg	Groth	Kantspiller, venstre	Langhus IL
Erika	Michl	Bakspiller, høyre	Nesodden HK
Filippa Savannah	Hodnungseth	Bakspiller, venstre	Nesodden HK
Thea Emilie Skårnes	Løes	Målvakt	Nesodden HK*
Johanne Vangberg	Leirset	Bakspiller, høyre	Ski IL*
Ellinor	Holmquist	Bakspiller, venstre	Ski IL*
Tomine	Breive	Flerposisjonsspiller	Ski IL*
Elena Mena	Hage	Linjespiller	Ski IL
Kaja	Tuhus	Kantspiller, høyre	Ski IL
Selma	Feyling	Bakspiller, midt	Ski IL
Dila	Kilic	Linjespiller	Ski IL
Maja	Hystad	Kantspiller, venstre	Ski IL**
Ane Synøve Dalhaug	Solberg	Bakspiller, venstre	Spydeberg IL
Sofija	Sitnica	Flerposisjonsspiller	Spydeberg IL
Eira Veim	Baraa	Flerposisjonsspiller	Spydeberg IL
Martine Sofie Brustad	Sneve	Målvakt	Spydeberg IL
Mia	Berle	Bakspiller, midt	Ås IL
Anja	Rosenfeld	Bakspiller, venstre	Ås IL
Hanna Michelsen	Fuglem	Flerposisjonsspiller	Ås IL

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Anna Spornæs	Wetlesen	Kantspiller, venstre	Ås IL

\*Forfall / \*\* Ny spill 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 Tom Fokstuen per epost [tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no). Merk eposten «Forfall SPU J14 Follo»

**Årsplan for samlinger:**

Samling nr./arrangørklubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 2 / HK Eidsberg	20.11.2023 Kl. 18:30-20:00	Mysen Idrettshall (Eidsberghallen)	<a href="#">Økt 2: Skuddteknikk</a>
Samling 3 / Langhus IL	04.12.2023 Kl. 19:30-21:00	Stil Arena	<a href="#">Økt 3: Individuell Forsvarsteknikk</a>
Samling 4 / Nesodden HK	19.12.2023 Kl. 19:30-21:00	Bakkeløkka	<a href="#">Økt 4: Finteteknikk</a>
Samling 5 / Ski IL	09.01.2024 Kl. 19:30-21:00	Ski Alliansehalla	<a href="#">Økt 5: Individuell forsvarsteknikk - utgruppert</a>
Samling 6 / Spydeberg IL	29.01.2024 Kl. 20:00-21:30	Spydeberghallen	<a href="#">Økt 6: Linjespill</a>
Samling 7 / Ås IL	04.03.2024 Kl. 19:00-20:30	Rustadhallen	<a href="#">Økt 7: Duellspill</a>

**Strømmen 18.10.2023**

**Oppdatert 02.11.2023**

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst  
Tom Fokstuen  
Spill og trening  
Tlf. 459 06 571  
[tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

**Spillerutviklere for dette miljøet**

Roger Larsgård  
Kåre Håkon Olsen