

## 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 6 / Spydeberg IL	29.01.2024 Kl. 20:00-21:30	Spydeberghallen	<a href="#">Økt 6: Linjespill</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
Ada	Barmo-Johansen	Bakspiller, venstre	Drøbak Frogn IL
Hennie	Mathisen	Målvakt	Drøbak Frogn IL
Henriette Furu	Bolstad	Linjespiller	Drøbak Frogn IL
Thea	Heen	Bakspiller, høyre	Drøbak Frogn IL
Vilde	Plaat	Målvakt	Drøbak Frogn IL
Amalie Berger	Langfeldt	Bakspiller, høyre	HK Eidsberg
Dina Glitten	Syverinsen	Målvakt	HK Eidsberg
Olivia	Tønsberg	Linjespiller	HK Eidsberg**
Ajna	Memishi-Dzaferovski	Bakspiller, midt	Langhus IL
Mathea	Qvigstad-Larsen	Kantspiller, høyre	Langhus IL
Fredrikke	Sørлие	Flerposisjonsspiller	Langhus IL
Erle Christin Smaadal	Westin	Linjespiller	Langhus IL
Mathilde	Christensen-Stepanenko	Linjespiller	Nesodden HK
Sigrud Lien	Kjølseth	Flerposisjonsspiller	Nesodden HK
Dila	Kilic	Linjespiller	Ski IL
Elena Mena	Hage	Linjespiller	Ski IL
Johanne Vangberg	Leirset	Bakspiller, høyre	Ski IL
Leihla Marie	Solberg	Målvakt	Ski IL
Selma	Feyling	Bakspiller, midt	Ski IL
Ane Synøve Dalhaug	Solberg	Bakspiller, venstre	Spydeberg IL
Eira Veim	Baraa	Flerposisjonsspiller	Spydeberg IL
Sofija	Sitnica	Flerposisjonsspiller	Spydeberg IL
Ingrid	Kvalsvik	Bakspiller, høyre	Ås IL
Frida	Kristiansen	Bakspiller	Ås IL
Maja Radovanovic	Aagdal	Bakspiller	Ås IL

**\*\* Ny spill inn**

### Forfall /

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Ingrid Gangnes	Buer	Bakspiller, venstre	HK Eidsberg
Natalie Tangen	Johannessen	Flerposisjonsspiller	HK Eidsberg
Ellinor	Holmquist	Bakspiller, venstre	Ski IL

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 12.01.2024**

**Oppdatert 05.02.2024**

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