

## 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 Nedre Romerike for spillere født i 2009

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 4 / Skedsmo	11.12.2023 Kl. 19:00-20:30	Tærudhallen	<a href="#">Økt 4: Finteteknikk</a>

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

**Følgende klubber er med i gruppen J14 Nedre Romerike:** Høland/Bjørkelangen, Lillestrøm, Raumnes&Årnes, Frogner, Skedsmo HK og Fjellhammer

### Innkalling av spillere til denne økten:

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Sanne Oline	Dokken-Reed	Bakspiller	Fjellhammer IL
Xenia Sofia West	Furumo	Målvakt	Fjellhammer IL
Victoria Granli	Nordvik	Bakspiller	Fjellhammer IL
Sanna	Ødegård	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL
June	Holstad-Olsen	Målvakt	Frogner
Ine Sofie	Olsen	Kantspiller, venstre	Frogner
Karoline Marie	Sebdal	Linjespiller	Frogner
Kari Sophie	Smedplass	Bakspiller, venstre	Frogner
Iselin Grøtt	Stenstrøm	Bakspiller	Frogner
Lilli Holtet	Heyerdahl	Flerposisjonsspiller	Høland/Bjørkelangen
Ronja Hegler	Løkeberg	Flerposisjonsspiller	Høland/Bjørkelangen
Sarah	Blad-Thorkeldsen	Linjespiller	Lillestrøm HK
Mia	Sletteng-Fagerli	Flerposisjonsspiller	Lillestrøm HK
Evelina Le	Folden	Flerposisjonsspiller	Lillestrøm HK
Ida	Mathisen	Linjespiller	Lillestrøm HK
Lilly Huimin	Sandboe	Målvakt	Lillestrøm HK
Synne Wiik	Sætehaug	Bakspiller	Lillestrøm HK
Saga Emine	Jordhøy	Bakspiller, midt	Skedsmo
Isidora	Sisevic	Linjespiller	Skedsmo
Amanda Evensen	Myrvik	Målvakt	Skedsmo
Silje	Hallås	Flerposisjonsspiller	Skedsmo

### \*\*Ny spiller inn

#### Forfall

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Saga Emine	Jordhøy	Bakspiller, midt	Skedsmo
Danyela	Sannum	Målvakt	Raumnes&Årnes
Nikoline Etterlid	Ringstad	Bakspiller, midt	Raumnes&Årnes
Lili	Kiss	Flerposisjonsspiller	Raumnes&Årnes
Martine Lund	Bue	Linjespiller	Raumnes&Årnes
Milla	Rasmussen	Linjespiller	Raumnes&Årnes
Marte Bommo	Skogholt	Kantspiller, venstre	Raumnes&Årnes

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 Monica Ellingjord per epost [monicaellingjord@hotmail.com](mailto:monicaellingjord@hotmail.com) eller telefon 95145449 husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen per epost [tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no). Merk eposten «Forfall SPU J14 Nedre Romerike»

**Årsplan for samlinger:**

Det legges opp til 7 SPU økter i årgangen og treningene på SPU 14 vil foregå på rundgang i de klubbene som er i samme gruppe.

**Årsplan (om datoene skal endres må dette meldes ASAP til region):**

Samling nr./arrangørklubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 2 / Frogner	14.11.2023 Kl. 19:00-20:30	Frogner hallen	<a href="#">Økt 2: Skuddteknikk</a>
Samling 3 / Lillestrøm HK	28.11.2023 Kl. 19:00-20:30	Skedsmohallen	<a href="#">Økt 3: Individuell Forsvarsteknikk</a>
Samling 4 / Skedsmo	11.12.2023 Kl. 19:00-20:30	Tærudhallen	<a href="#">Økt 4: Finteteknikk</a>
Samling 5 / Fjellhammer	10.01.2024 Kl. 18:30-20:00	Fjellhamarhallen 2	<a href="#">Økt 5: Individuell forsvarsteknikk - utgruppert</a>
Samling 6 / Skedsmo	13.02.2024 Kl. 19:00-20:30	Tærudhallen	<a href="#">Økt 6: Linjespill</a>
Samling 7 / Raumnes&Årnes	11.03.2024 Kl. 19:00-20:30	Neshallen	<a href="#">Økt 7: Duellspill</a>

**Strømmen 05.12.2023**  
**Oppdatert 11.12.2023**

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**  
Monica Ellingjord  
Tina Håtun