

## 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 Oslo for spillere født i 2009

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 4 / HK Njård	01.12.2023 Kl. 19:30-21:00	Njårdhallen	<a href="#">Økt 4: Finteteknikk</a>

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

**Følgende klubber er med i gruppen J14 Oslo:** Hasle-Løren, Monolitten, Njård, Ullern, Vålerenga IF, Årvoll IF og Korsvoll

### Innkalling av spillere til denne økten:

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Adanna Osterhammel	Ukazu	Bakspiller, venstre	Hasle Løren
Alma	Bjørnebek	Kantspiller, venstre	Hasle Løren
Lorina Birungi	Bakken	Linjespiller	Hasle Løren
Louise Strand	Waage-Abrahamsen	Bakspiller, midt	Korsvoll/Monolitten
Anna Charlotte	Svane-Fyhn	Bakspiller, venstre	Korsvoll/Monolitten
Jenny	Tuft-Winje	Flerposisjonsspiller	Korsvoll/Monolitten
Emilia Sophie	Rosenkilde	Bakspiller, midt	Korsvoll/Monolitten
Alvine	Rosnes	Flerposisjonsspiller	Korsvoll/Monolitten
Caroline Pernille	Bostad	Målvakt	Njård
Matilda Nilsen	Fladmark	Kantspiller, venstre	Njård
Sanna Elise Fongaard	Hvilen	Bakspiller, venstre	Njård
Bertha	Muco	Bakspiller, høyre	Sinsen-Refstad IL
Pernille	Rønningen	Bakspiller, midt	Sinsen-Refstad IL
Ilinca	Dudau	Flerposisjonsspiller	Sinsen-Refstad IL
Frida Kålsås	Eek	Målvakt	Sinsen-Refstad IL
Lina	Dalal	Kantspiller, høyre	Sinsen-Refstad IL
Marie Trøan Hvamstad	Østvig	Bakspiller, midt	Ullern IF
Julie	Haavie-Limi	Bakspiller, midt	Ullern IF
Linde	Anundskås	Bakspiller, venstre	Ullern IF
Anneli Kristine Fredriksen	Rud	Bakspiller, midt	Vålerenga
Oda Bakke	Røe	Bakspiller, midt	Vålerenga
Marina Karanikola	Myhrvold	Flerposisjonsspiller	Vålerenga
Mathilde	Olavesen	Flerposisjonsspiller	Vålerenga
Helena Kristine	Kvalheim	Målvakt	Vålerenga
Lamija	Hadzalic	Kantspiller, venstre	Vålerenga
Matilde Almerud	Ditlevsen	Flerposisjonsspiller	Årvoll IL
Annie Nordlie	Strandman	Flerposisjonsspiller	Årvoll 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 Tom Fokstuen per epost [tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no). Merk eposten «Forfall SPU J14 Oslo»

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

Samling nr./arrangørklubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 2 / Sinsen-Refstad IL	06.11.2023 Kl. 19:00-20:30	Teglverket idrettshall	<a href="#">Økt 2: Skuddteknikk</a>
Samling 3 / Årvoll IL	22.11.2023 Kl. 20:30-22:00	Årvollhallen	<a href="#">Økt 3: Individuell Forsvarsteknikk</a>
Samling 4 / HK Njård	01.12.2023 Kl. 19:30-21:00	Njårdhallen	<a href="#">Økt 4: Finteteknikk</a>
Samling 5 / Hasle-Løren	05.01.2024 Kl. 19:30-21:00	Lørenhallen	<a href="#">Økt 5: Individuell forsvarsteknikk - utgruppert</a>
Samling 6 / Ullern IL	15.02.2024 Kl. 17:30-19:00	Ullern flerbrukshall	<a href="#">Økt 6: Linjespill</a>
Samling 7 / Vålerenga	15.03.2024 Kl. Klubb melder inn tid	Jordalhallen	<a href="#">Økt 7: Duellspill</a>

**Strømmen 30.11.2023**

**Oppdatert 30.11.2023**

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