

## 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 Øst for spillere født i 2009

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 1 / Enebakk	07.11.2023 Kl. 20.00-21.30	Flatebyhallen	<a href="#">Økt 1: Kast og grep</a>

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

**Følgende lag er med i gruppen J14 Øst:** Rælingen HK, Skjetten, NIT/HAK HK, Kløfta IL og Enebakk IF

### Innkalling av spillere til denne økten:

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Kornelia	Østlie	Flerposisjonsspiller	Enebakk IF
Margrethe	Birkeland	Bakspiller, midt	Enebakk IF
Alette Høilund	Rustad	Målvakt	Enebakk IF
Emma	Resaland	Linjespiller	Enebakk IF
Frida	Axelsson	Linjespiller	Kløfta IL
Maria Kolstad	Ramstad	Bakspiller, midt	Kløfta IL
Ema	Habibi	Flerposisjonsspiller	Kløfta IL
Sara	Korstadhagen	Bakspiller, høyre	Kløfta IL
Karoline Jøranli	Røgne	Flerposisjonsspiller	NIT/HAK HK*
Nora Myhren	Møllerud	Linjespiller	NIT/HAK HK*
Mia	Høien	Flerposisjonsspiller	NIT/HAK HK*
Marie	Terp	Flerposisjonsspiller	NIT/HAK HK*
Kismat	Kaur	Flerposisjonsspiller	NIT/HAK HK*
Hedda Løberg	Håskjold	Kantspiller, venstre	NIT/HAK HK*
Hanne	Sigvartsen	Bakspiller, midt	Rælingen HK
Mathea Kjelsås	Orlikowski	Bakspiller, venstre	Rælingen HK
Angelica	Lien-Sørensen	Kantspiller, venstre	Rælingen HK
Mathilde Berge	Buch	Målvakt	Rælingen HK
Ava Buer	Hermansen	Bakspiller, midt	Rælingen HK
Tuva	Landmark	Linjespiller	Rælingen HK
Nora Lillehagen	Hansen	Kantspiller	Rælingen HK
Mariel	Mathiesen	Flerposisjonsspiller	Skjetten
Sofia Ariell	Grenne-Figueroa	Flerposisjonsspiller	Skjetten
Inaaya	Baig	Målvakt	Skjetten
Vilde Jørstad	Fossum	Flerposisjonsspiller	Skjetten

**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 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 Øst»

**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 / Kløfta	21.11.2023 Kl. 19:00-20:30	Kløfta hallen	<a href="#">Økt 2: Skuddteknikk</a>
Samling 3 / NIT/HAK HK	15.12.2023 Kl. 19:00-20:30	Lihallen	<a href="#">Økt 3: Individuell Forsvarsteknikk</a>
Samling 4 / Rælingen HK	08.01.2024 Kl. 18:30-20:00	Sandbekkhallen	<a href="#">Økt 5: Individuell forsvarsteknikk - utgruppert</a>
Samling 5 / Skjetten	30.01.2024 Kl. 18:00-19:30	Skjetten hallen	<a href="#">Økt 4: Finteteknikk</a>
Samling 6 / Enebakk	27.02.2024 Kl. 20:00-21:30	Flatebyhallen	<a href="#">Økt 6: Linjespill</a>
Samling 7 / Kløfta	19.03.2024 Kl. 19:00-20:30	Kløfta hallen	<a href="#">Økt 7: Duellspill</a>

**Strømmen 25.09.2023****Oppdatert 06.11.2023**

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst  
Tom Fokstuen  
Spill og trening  
Tlf. 45906571  
[tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

**Spillerutviklere for dette miljøet**  
Monica Ellingjord  
Unn Haugen Ilseng