

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 Østfold Nord for spillere født i 2009

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 1 / Degernes	23.10.2023 Kl. 19:00-20:30	Rakkestadhallene	Økt 1: Kast og grep

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

Følgende klubber er med i gruppen J14 Østfold Nord: Degernes IL – Gresvik - HK Herulf – Lervik – Lisleby - Råde IL - Son HK - Vansjø/Svinndal IL - Vestby HK - Ørje IL

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Sanna Oline	Bodahl	Bakspiller	Degernes
Ingrid Christine	Grøtvedt	Flerposisjonspiller	Degernes
Veronica Ogbay	Arhe	Linjespiller	Degernes
Helene Viktoria	Sveberg	Bakspiller, midt	Gresvik
Nora-Eline	Edvardsen	Linjespiller	Gresvik
Mille Olivia	Nymo	Flerposisjonspiller	Lervik
Mathilde	Andreassen	Målvakt	Lervik
Tomine Victoria Østholm	Silva	Bakspiller, midt	Lisleby
Hannah Leonore	Sørensen	Bakspiller, venstre	Lisleby
Sienna Diamante	Hoff-Dahlgren	Målvakt	Lisleby
Angelica	Wergeland	Kantspiller, høyre	Lisleby
Jessica	Wergeland	Kantspiller, venstre	Lisleby
Theodora Heiberg	Revhaug	Flerposisjonspiller	Råde IL
Erle Lyche	Røed	Målvakt	Råde IL
Majken	Steen-Kitter	Kantspiller, høyre	Son HK
Frida	Hoel	Kantspiller, venstre	HK Herulf
Maja Caspersen	Kvam	Bakspiller, midt	HK Herulf
Olivia	Gylseth	Kantspiller, venstre	HK Herulf
Thea Iselin Andersen	Berg	Målvakt	Vansjø/Svinndal IL
Alma Victoria Helstrøm	Berntsen	Bakspiller, venstre	Vansjø/Svinndal IL
Vilde	Knapkøien	Flerposisjonspiller	Vestby HK
Sara Bråthen	Alvim	Flerposisjonspiller	Vestby HK
Adine	Aamodt	Flerposisjonspiller	Vestby HK
Liridona	Hyseni	Flerposisjonspiller	Ørje IL
Thea	Sjøberg	Flerposisjonspiller	Ørje IL

*Forfall / **Ny spiller inn

Årsplan for samlinger:

Samling nr./arrangørklubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 2 / Gresvik	06.11.2023 Kl. 18:30-20:00	Gresvikhallen	Økt 2: Skuddteknikk
Samling 3 / Vestby HK	20.11.2023 Kl. 18:30-20:00	Vestby arena	Økt 3: Individuell Forsvarsteknikk
Samling 4 / Lisleby	04.12.2023 Kl. 19:30-21:00	Kongstenhallen	Økt 4: Finteteknikk
Samling 5 / HK Herulf	09.01.2024 Kl. 17:30-19:00	Mossehallen	Økt 5: Individuell forsvarsteknikk - utgruppet
Samling 6 / Råde IL	13.02.2024 Kl. 18:30-20:00	Rådehallen	Økt 6: Linjespill
Samling 7 / Lervik	14.03.2024 Kl. 19.30-21.00	Gaustadhallen	Økt 7: Duellspill

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 Fredrik Mattheo Eriksen Stiansen per epost Stiansenfredrik@gmail.com eller telefon 93642461, husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen per epost tom.fokstuen@handball.no. Merk eposten «Forfall SPU J14 Østfold Nord»

Årsplan for samlinger:

Treningene på SPU 14 vil foregå på rundgang i de klubbene som er i samme gruppe. Det vil bli satt opp en årsplan med samlinger og denne finner du på vår hjemmeside ved å trykke her: [Spillerutvikling \(SPU\) 14år \(09\)](#)

Strømmen 13.10.2023
Oppdatert 23.10.2023

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst
Tom Fokstuen
Spill og trening
Tlf. 45906571
tom.fokstuen@handball.no

Spillerutviklere for dette miljøet
Fredrik Mattheo Eriksen Stiansen
Martin Aleksander Leine Syversen