

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 4 / Lisleby	04.12.2023 Kl. 19:30-21:00	Kongstenhallen	Økt 4: Finteteknikk

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
Frida Avimasy	Sølbakken	Bakspiller	Degernes*
Sanna Oline	Bodahl	Bakspiller	Degernes
Oda Kristine	Haaby	Målvakt	Degernes
Ingrid Christine	Grøtvedt	Flerposisjonsspiller	Degernes*
Veronica Ogbay	Arhe	Linjespiller	Degernes
Helene Viktoria	Sveberg	Bakspiller, midt	Gresvik IF
Nora-Eline	Håkensen-Edwardsen	Linjespiller	Gresvik IF
Maja Caspersen	Kvam	Bakspiller, midt	HK Herulf
Frida	Hoel	Kantspiller, venstre	HK Herulf
Olivia	Gylseth	Kantspiller, venstre	HK Herulf
Celine Johanne Andresen	Nicoll	Bakspiller, midt	HK Herulf
Mille Olivia	Nymo	Flerposisjonsspiller	Lervik
Mathilde	Andreassen	Målvakt	Lervik
Sienna	Myhra Wahlberg	Bakspiller, høyre	Lisleby*
Tomine Victoria Østholm	Silva	Bakspiller, midt	Lisleby
Hannah Leonore	Sørensen	Bakspiller, venstre	Lisleby
Angelica	Wergeland	Kantspiller, høyre	Lisleby
Jessica	Wergeland	Kantspiller, venstre	Lisleby
Theodora Heiberg	Revhaug	Flerposisjonsspiller	Råde IL
Erle Lyche	Røed	Flerposisjonsspiller	Råde IL
Majken	Steen-Kitter	Kantspiller, høyre	Son HK
Alma Victoria Helstrøm	Berntsen	Bakspiller, venstre	Vansjø/Svinndal IL
Thea Iselin Andersen	Berg	Målvakt	Vansjø/Svinndal IL
Vilde	Knappkøien	Flerposisjonsspiller	Vestby HK
Sara Bråthen	Alvim	Flerposisjonsspiller	Vestby HK
Adine	Aamodt	Flerposisjonsspiller	Vestby HK
Tora Borg	Ustvedt	Målvakt	Vestby HK
Liridona	Hyseni	Flerposisjonsspiller	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 - utgruppert
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 kjepler/flatmarkører og medisinbag.

Forfall:

Eventuelle meldinger om skade/sykdom eller forfall til samling skal varsles Fredrik Matheo 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 29.11.2023
Oppdatert 04.12.2023

Med vennlig hilsen

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

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