

## 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 5 / HK Herulf	09.01.2024 Kl. <b>19:00-20:30 Ny tid</b>	Mossehallen	<a href="#">Økt 5: Individuell forsvarsteknikk - utgruppert</a>

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
Oda Kristine	Haaby	Flerposisjonsspiller	Degernes
Sanna Oline	Bodahl	Bakspiller	Degernes
Veronica Ogbay	Arhe	Linjespiller	Degernes
Ingrid Christine	Grøtvedt	Flerposisjonsspiller	Degernes
Frida Erslund	Haugo	Bakspiller, venstre	Gresvik IF
Helene Viktoria	Sveberg	Bakspiller, midt	Gresvik IF
Celine Johanne Andresen	Nicoll	Bakspiller, midt	HK Herulf
Frida	Hoel	Kantspiller, venstre	HK Herulf
Sofie Kjærnes	Kristoffersen	Bakspiller, venstre	HK Herulf
Mia Rimul	Altenborn	Flerposisjonsspiller	HK Herulf
Mille Olivia	Nymo	Flerposisjonsspiller	Lervik
Mathilde	Andreassen	Målvakt	Lervik
Angelica	Wergeland	Kantspiller, høyre	Lisleby
Jessica	Wergeland	Kantspiller, venstre	Lisleby
Hannah Leonore	Sørensen	Bakspiller, venstre	Lisleby
Sienna Diamante	Hoff-Dahlgren	Målvakt	Lisleby
Tomine Victoria Østholm	Silva	Bakspiller, midt	Lisleby
Erle Lyche	Røed	Flerposisjonsspiller	Råde IL
Theodora Heiberg	Revhaug	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
Adine	Aamodt	Flerposisjonsspiller	Vestby HK
Sara Bråthen	Alvim	Flerposisjonsspiller	Vestby HK
Tora Borg	Ustvedt	Målvakt	Vestby HK
Vilde	Knapkøien	Flerposisjonsspiller	Vestby HK
Liridona	Hyseni	Flerposisjonsspiller	Ørje IL
Thea	Sjøberg	Flerposisjonsspiller	Ørje IL

**\*\*Ny spiller inn**

### Forfall

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Frida Avimasy	Solbakken	Bakspiller	Degernes

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.

**Årsplan for samlinger:**

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

**Forfall:**

Eventuelle meldinger om skade/sykdom eller forfall til samling skal varsles Fredrik Matheo Eriksen Stiansen per epost [Stiansenfredrik@gmail.com](mailto:Stiansenfredrik@gmail.com) eller telefon 93642461, husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen per epost [tom.fokstuen@handball.no](mailto: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 15.12.2023**

**Oppdatert 08.01.2024**

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**  
Fredrik Matheo Eriksen Stiansen  
Martin Aleksander Leine Syversen