

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 6 / Råde IL	13.02.2024 Kl. 18:30-20:00	Rådehallen	Økt 6: Linjespill

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
Ingrid Christine	Grøtvedt	Flerposisjonsspiller	Degernes
Oda Kristine	Haaby	Flerposisjonsspiller	Degernes
Veronica Ogbay	Arhe	Linjespiller	Degernes
Frida Ermland	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
Angelica	Wergeland	Kantspiller, høyre	Lisleby
Hannah Leonore	Sørensen	Bakspiller, venstre	Lisleby
Jessica	Wergeland	Kantspiller, venstre	Lisleby
Sienna Diamante	Hoff-Dahlgren	Målvakt	Lisleby
Tomine Victoria Østholm	Silva	Bakspiller, midt	Lisleby
Erle Lyche	Røed	Flerposisjonsspiller	Råde IL
Majken	Steen-Kitter	Kantspiller, høyre	Son HK
Rikke Katrine	Nitschke-Hals	Linjespiller	Vestby HK
Sara Bråthen	Alvim	Flerposisjonsspiller	Vestby HK
Mathilde Eline	Olsen	Målvakt	Vestby HK
Vilde	Knapkøien	Flerposisjonsspiller	Vestby HK
Liridona	Hyseni	Flerposisjonsspiller	Ørje IL

**Ny spiller inn

Forfall

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Mathilde	Andreassen	Målvakt	Lervik
Adine	Aamodt	Flerposisjonsspiller	Vestby HK
Alma Victoria Helstrøm	Berntsen	Bakspiller, venstre	Vansjø/Svinndal IL
Thea	Sjøberg	Flerposisjonsspiller	Ørje IL
Theodora Heiberg	Revhaug	Flerposisjonsspiller	Råde IL
Sanna Oline	Bodahl	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	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. 19:00-20:30	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

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 12.01.2024

Oppdatert 26.02.2024

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