

## 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 for spillere født i 2009

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 1 / HK Rygge	23.10.2023 Kl.20:00-21:30	Ryggehallen	<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 Østfold:** Halden HF - Kråkerøy IL - Tindlund/Rolvsøy - Skogstrand IL - HK Rygge - Skiptvet IL – Tistedal - HK Trøgstad 97 - Tvetter HK - Slitu IF - Østsiden ILF - Tune IL

### Innkalling av spillere til denne økten:

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Mathea Faraasen	Meling	Kantspiller, venstre	Halden HF
Milla	Andersen	Bakspiller, venstre	Halden HF
Mia	Hafstad	Bakspiller, midt	Halden HF
Liv Conradi	Andersen	Linjespiller	Kråkerøy IL
Leah	Midtfjeld	Flerposisjonspiller	Kråkerøy IL
Ulrikke	Jelsness-Jørgensen	Bakspiller, venstre	Kråkerøy IL
Hermine	Hovland-Johansen	Bakspiller, venstre	Tindlund/Rolvsøy
Kaja Kornelia Aurang	Ellingsen	Linjespiller	Tindlund/Rolvsøy
Lotta Emolin Hovden	Spernes	Bakspiller, midt	Tindlund/Rolvsøy*
Alice Marie	Gundrosen	Bakspiller, høyre	Tindlund/Rolvsøy**
Silje Linnea	Bye	Bakspiller, midt	Skogstrand IL
Frida	Willadsen	Kantspiller, venstre	Skogstrand IL
Julie Alida	Martinsen	Målvakt	Skogstrand IL
Sanna	Gulbrandsen	Flerposisjonspiller	Skogstrand IL
Kaja Ørving	Jensen	Bakspiller, midt	HK Rygge
Sara	Kivrak	Linjespiller	HK Rygge
Thelma Wold	Orhaug	Bakspiller, venstre	Skiptvet IL
Mie Malene	Grønbeck-Svendsen	Kantspiller, høyre	Skiptvet IL
Petra	Slavic	Linjespiller	Skiptvet IL
Lerke Veim	Hjelmungen	Bakspiller, venstre	Tistedal
Emma Filippa	Vik-Lerjemark	Bakspiller, midt	Tistedal
Julie	Walseth	Målvakt	HK Trøgstad 97
Juliane	Skjønberg	Flerposisjonspiller	HK Trøgstad 97
Hedvig Kaabbel	Flaten	Linjespiller	HK Trøgstad 97
Sofie Marie Alsterberg	Larsen	Bakspiller, venstre	Tvetter HK
Masa Basel	Albay	Flerposisjonspiller	Tvetter HK
Kristina	Stangeland	Linjespiller	Tvetter HK*
Maline Rød	Hammerstad	Bakspiller, midt	Tvetter HK*
Thea Marielle	Halvorsen	Kantspiller, venstre	Tvetter HK**
Isabella	Nylund	Kantspiller, høyre	Slitu IF
Selma	Bystrøm	Bakspiller, høyre	Slitu IF
Amalie	Seljegard	Linjespiller	Slitu IF

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Stella	Ripel	Målvakt	Østsiden ILF
Nora Kristine	Karlsen	Flerposisjons-spiller	Østsiden ILF
Guro	Lind	Bakspiller, høyre	Tune IL*
Una	Aleksie	Kant-spiller, venstre	Tune IL*
Nora	Nilsen	Bakspiller, venstre	Tune IL**
Ajsa	Becirevic	Bakspiller, venstre	Tune IL**

\*Forfall / \*\*Ny spiller inn

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 Annelee Haagensli Sanengen per epost [annelee.sanengen@gmail.com](mailto:annelee.sanengen@gmail.com) eller telefon 93896485, husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen per epost [tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no). Merk eposten «Forfall SPU J14 Østfold»

**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 / Halden HF	06.11.2023 Kl. 18:00-19:30	Hjortsberghallen	<a href="#">Økt 2: Skuddteknikk</a>
Samling 3 / Kråkerøy IL	22.11.2023 Kl. 20:30-22:00	Blomsterøyhallen	<a href="#">Økt 3: Individuell Forsvarsteknikk</a>
Samling 4 / HK Trøgstad 97	04.12.2023 Kl. 19:00-20:30	Trøgstadhallen	<a href="#">Økt 4: Finteteknikk</a>
Samling 5 / HK Skogstrand IL	05.01.2024 Kl. 18:00-19:30	Kvernhuset	<a href="#">Økt 5: Individuell forsvarsteknikk - utgruppert</a>
Samling 6 / Skiptvet IL	15.02.2024 Kl. 19:00-20:30	Skiptvethallen	<a href="#">Økt 6: Linjespill</a>
Samling 7 / Tistedal	15.03.2024 Kl. 17.30-19.00	Tistedalshallen	<a href="#">Økt 7: Duellspill</a>

**Strømmen 13.10.2023**

**Oppdatert 24.10.2023**

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**

Annelee Haagensli Sanengen  
Guro Bråthen Hultengreen