

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 - spillere født i 2009

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 3 / Kråkerøy IL	22.11.2023 Kl. 20:30-22:00	Blomsterøyhallen	Økt 3: Individuell Forsvarsteknikk

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/Torsnes - Tune IL

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Mathea Faraasen	Møling	Kantspiller, venstre	Halden HF*
Milla	Andersen	Bakspiller, venstre	Halden HF*
Mia	Hafstad	Bakspiller, midt	Halden HF*
Silje	Tangen	Målvakt	Halden HF*
Sara	Kivrak	Linjespiller	HK Rygge
Amelia	Gleditsch	Flerposisjonsspiller, høyre	HK Rygge
Juliane	Skjønberg	Flerposisjonsspiller	HK Trøgstad 97*
Hedvig Kaabbel	Flaten	Linjespiller	HK Trøgstad 97
Benedikte	Olsen	Flerposisjonsspiller	HK Trøgstad 97**
Leah	Midtfjeld	Flerposisjonsspiller	Kråkerøy IL
Ulrikke	Jelsness-Jørgensen	Bakspiller, venstre	Kråkerøy IL
Synne Marie	Austheim	Målvakt	Kråkerøy IL
Anna Paus	Jensvoll	Kantspiller, høyre	Kråkerøy IL
Othilie	Eek-Vestereng	Bakspiller, midt	Skiptvet IL
Madeleine	Olsen	Flerposisjonsspiller	Skiptvet IL
Elise Holm	Sveen	Bakspiller, midt	Skiptvet IL
Frida	Willadsen	Kantspiller, venstre	Skogstrand IL*
Silje Linnea	Bye	Bakspiller, midt	Skogstrand IL
Sofie Steinsvik	Pettersen	Bakspiller, venstre	Skogstrand IL
Sanna	Gulbrandsen	Flerposisjonsspiller	Skogstrand IL
Thea Roble	Kristiansen	Kantspiller, venstre	Skogstrand IL**
Iselin	Eilertsen	Bakspiller, venstre	Slitu IF
Mathea Solbakken	Solvang	Flerposisjonsspiller	Slitu IF*
Ella	Ericsson	Målvakt	Slitu IF
Marie	Karlsrud	Kantspiller, venstre	Slitu IF
Isabel	Lindstad	Bakspiller, midt	Slitu IF**
Hermine	Hovland-Johansen	Bakspiller, venstre	Tindlund/Rolvsøy
Pernille Bunes	Martinsen	Bakspiller, venstre	Tindlund/Rolvsøy
Alice Marie	Gundrosen	Bakspiller, høyre	Tindlund/Rolvsøy
Tiril	Brodin-Halvorsen	Bakspiller, høyre	Tistedal
Ada	Stubberud	Bakspiller, venstre	Tistedal
Guro	Lind	Bakspiller, høyre	Tune IL
Una	Aleksic	Kantspiller, venstre	Tune IL
Sofie Marie Alsterberg	Larsen	Bakspiller, venstre	Tvetter HK

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Masa Basel	Albay	Flerposisjonsspiller	Tveter HK
Thea Marielle	Halvorsen	Kantspiller, venstre	Tveter HK
Stella	Ripel	Målvakt	Østsiden/Torsnes
Nora Kristine	Karlsen	Flerposisjonsspiller	Østsiden/Torsnes*
Alma	Eker	Bakspiller, midt	Østsiden/Torsnes**

*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 eller telefon 93896485, husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen per epost 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 3 / Kråkerøy IL	22.11.2023 Kl. 20:30-22:00	Blomsterøyhallen	Økt 3: Individuell Forsvarsteknikk
Samling 4 / HK Trøgstad 97	04.12.2023 Kl. 19:00-20:30	Trøgstadhallen	Økt 4: Finteteknikk
Samling 5 / HK Skogstrand IL	05.01.2024 Kl. 18:00-19:30	Kvernhuset	Økt 5: Individuell forsvarsteknikk - utgruppert
Samling 6 / Skiptvet IL	15.02.2024 Kl. 19:00-20:30	Skiptvethallen	Økt 6: Linjespill
Samling 7 / Tistedal	15.03.2024 Kl. 17.30-19.00	Tistedalshallen	Økt 7: Duellspill

Strømmen 08.11.2023
Oppdatert 22.11.2023

Med vennlig hilsen

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

Spillerutviklere for dette miljøet
Annelee Haagensli Sanengen
Guro Bråthen Hultengreen