

## 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 4 / HK Trøgstad 97	04.12.2023 Kl. 19:00-20:30	Trøgstadhallen	<a href="#">Økt 4: Finteteknikk</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/Torsnes - 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
<del>Maiken</del>	<del>Jansen-Bekke</del>	<del>Bakspiller, høyre</del>	<del>HK Rygge*</del>
Iselin Villanger	Lyshaug	Flerposisjonsspiller	HK Rygge*
Julie	Walseth	Målvakt	HK Trøgstad 97
Hedvig Kaabbel	Flaten	Linjespiller	HK Trøgstad 97
Benedikte	Olsen	Flerposisjonsspiller	HK Trøgstad 97
Ana Othilie	Spernes	Flerposisjonsspiller	Kråkerøy IL
Sarah Lopez	Monsen	Kantspiller, venstre	Kråkerøy IL
Mia	Eiker	Bakspiller	Kråkerøy IL
Othilie	Eek-Vestereng	Bakspiller, midt	Skiptvet IL
Emilie Skaar	Karlsen	Bakspiller, venstre	Skiptvet IL
Elise Holm	Sveen	Bakspiller	Skiptvet IL
Silje Linnea	Bye	Bakspiller, midt	Skogstrand IL
Sofie Steinsvik	Pettersen	Bakspiller, venstre	Skogstrand IL
Sanna	Gulbrandsen	Flerposisjonsspiller	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
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
Masa Basel	Albay	Flerposisjonsspiller	Tvetter HK
Thea Marielle	Halvorsen	Kantspiller, venstre	Tvetter HK
Alma	Eker	Bakspiller, midt	Østsiden/Torsnes
Aurora	Hasselgård	Bakspiller, venstre	Østsiden/Torsnes
Stella	Ripel	Målvakt	Østsiden/Torsnes

Wilma Norum	Ripel	Bakspiller, venstre	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](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 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 08.11.2023**

**Oppdatert 04.12.2023**

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