

## 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 5 / HK Skogstrand IL	05.01.2024 Kl. 18:00-19:30	Kvernhuset	<a href="#">Økt 5: Individuell forsvarsteknikk - utgruppert</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
Amelia	Gleditsch	Flerposisjonsspiller, høyre	HK Rygge
Caroline	Henriksen	Flerposisjonsspiller	HK Rygge
Julie	Walseth	Målvakt	HK Trøgstad 97
Juliane	Skjønberg	Flerposisjonsspiller	HK Trøgstad 97
Akseline Kristiansen	Ekhaugen	Flerposisjonsspiller	HK Trøgstad 97
Liv Conradi	Andersen	Linjespiller	Kråkerøy IL
Leah	Midtfjeld	Flerposisjonsspiller	Kråkerøy IL
Ulrikke	Jelsness-Jørgensen	Bakspiller, venstre	Kråkerøy IL
Madeleine	Olsen	Flerposisjonsspiller	Skiptvet IL
Mie Malene	Grønbeck-Svendsen	Kantspiller, høyre	Skiptvet IL
Emilie Skaar	Karlsen	Flerposisjonsspiller	Skiptvet IL
Alida Alexandra	Pettersen	Kantspiller, høyre	Skogstrand IL
Elin-Marie Olsen	Lund	Kantspiller	Skogstrand IL
Jenny	Bringa-Johansen	Bakspiller, høyre	Skogstrand IL
Selma	Bystrøm	Bakspiller, høyre	Slitu IF
Isabel	Lindstad	Bakspiller, midt	Slitu IF
Jonita	Micaj	Flerposisjonsspiller	Slitu IF
Hermine	Hovland-Johansen	Bakspiller, venstre	Tindlund/Rolvsøy
Pernille Bunes	Martinsen	Bakspiller, venstre	Tindlund/Rolvsøy
Alice Marie	Gundrosen	Bakspiller, høyre	Tindlund/Rolvsøy
Ylva Ovidia	Magnussen	Målvakt	Tindlund/Rolvsøy
Lerke Veim	Hjelmungen	Bakspiller, venstre	Tistedal
Emma Filippa	Vik-Lerjemark	Bakspiller, midt	Tistedal
Tindra	Arnesen	Målvakt	Tistedal
Guro	Lind	Bakspiller, høyre	Tune IL
Una	Aleksic	Kantspiller, venstre	Tune IL
Dilare	Perman	Målvakt	Tune IL
Sofie Marie Alsterberg	Larsen	Bakspiller, venstre	Tvetter HK
Masa Basel	Albay	Flerposisjonsspiller	Tvetter HK
Thea Marielle	Halvorsen	Kantspiller, venstre	Tvetter HK
Thea Sofie Aashammer	Slang	Målvakt	Tvetter HK

### Forfall

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Aurora	Hasselgård	Bakspiller, venstre	Østsiden/Torsnes
Wilma Norum	Ripel	Bakspiller, venstre	Østsiden/Torsnes
Alma	Eker	Bakspiller, midt	Østsiden/Torsnes
Maiken	Aardalen	Flerposisjonsspiller	Skogstrand IL
Sanna	Gulbrandsen	Flerposisjonsspiller	Skogstrand IL
Silje Linnea	Bye	Bakspiller, midt	Skogstrand IL

**\*\*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 kjebler/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 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**  
Annelee Haagensli Sanengen  
Guro Bråthen Hultengreen