

## 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 7 / Tistedal	15.03.2024 Kl. 17.30-19.00	Tistedalshallen	<a href="#">Økt 7: Duellspill</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
Mia	Hafstad	Bakspiller, midt	Halden HF
Maria Jantovsky	Haraldsen	Kantspiller, høyre	Halden HF
Mathea Faraasen	Meling	Kantspiller, venstre	Halden HF
Kaja Ørving	Jensen	Bakspiller, midt	HK Rygge
Gloria	Pedro	Målvakt	HK Rygge
Iselin Villanger	Lyshaug	Flerposisjonsspiller	HK Rygge
Juliane	Skjønberg	Flerposisjonsspiller	HK Trøgstad 97
Hedvig Kaabbel	Flaten	Linjespiller	HK Trøgstad 97
Ulrikke	Jelsness-Jørgensen	Bakspiller, venstre	Kråkerøy IL
Liv Conradi	Andersen	Linjespiller	Kråkerøy IL
Ana Othilie	Spernes	Flerposisjonsspiller	Kråkerøy IL**
Emilie Skaar	Karlsen	Bakspiller, venstre	Skiptvet IL
Mie Malene	Grønbeck-Svendsen	Kantspiller, høyre	Skiptvet IL
Lilly	Garseg	Kantspiller, venstre	Skiptvet IL
Helle	Hångmann	Flerposisjonsspiller	Slitu IF
Amalie	Seljegard	Linjespiller	Slitu IF
Mie Amalie Søhoel	Krogh	Linjespiller	Slitu IF
Sandra	Einvik	Målvakt	Slitu IF**
Silje Linnea	Bye	Bakspiller, midt	Skogstrand IL
Sanna	Gulbrandsen	Flerposisjonsspiller	Skogstrand IL
Frida	Willadsen	Kantspiller, venstre	Skogstrand IL
Sara Søberg	Arnesen	Målvakt	Skogstrand IL
Alice Marie	Gundrosen	Bakspiller, høyre	Tindlund/Rolvsøy
Hermine	Hovland-Johansen	Bakspiller, venstre	Tindlund/Rolvsøy
Pernille Bunes	Martinsen	Bakspiller, venstre	Tindlund/Rolvsøy
Lerke Veim	Hjelmungen	Bakspiller, venstre	Tistedal
Marianne Slang	Furuvarp	Linjespiller	Tistedal
Guro	Lind	Bakspiller, høyre	Tune IL
Una	Aleksic	Kantspiller, venstre	Tune IL
Sofie Marie Alsterberg	Larsen	Bakspiller, venstre	Tvetter HK
Thea Marielle	Halvorsen	Kantspiller, venstre	Tvetter HK
Emeline	Røed	Linjespiller	Tvetter HK
Alma	Eker	Bakspiller, midt	Østsiden/Torsnes
Wilma Norum	Ripel	Bakspiller, venstre	Østsiden/Torsnes

**\*\*Ny spiller inn**

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Nora Kristine	Karlsen	Flerposisjonsspiller	Østsiden/Torsnes
Stella	Ripel	Målvakt	Østsiden/Torsnes

#### Forfall

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Hanna	Brovold	Flerposisjonsspiller	Kråkerøy IL
Ella	Ericsson	Målvakt	Slitu IF

**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 20.02.2024**

**Oppdatert 15.03.2024**

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