

## 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 Romerike Nord for spillere født i 2009

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 1 / Eidsvoll IF	07.11.2023 Kl.19:00-20:30	Råholt Hallen Bane 2	<a href="#">Økt 1: Kast og grep</a>

Fremmøte 30.min før samling og ferdig skiftet til treningstart.

**Følgende klubber er med i gruppen J14 Romerike Nord:** Eidsvoll IF, Eidsvoll Turn, Gjerdrum IL, Hurdal IL, Hvam IL og Ull/Kisa

### Innkalling av spillere til denne økten:

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Frida	Rustad	Flerposisjonspiller	Eidsvoll IF
Ariola	Llapi	Bakspiller, venstre	Eidsvoll IF
Luna	Langaard	Flerposisjonspiller	Eidsvoll IF
<del>Maia</del>	<del>Tajet</del>	<del>Flerposisjonspiller</del>	<del>Eidsvoll IF*</del>
Mina Margrethe Torhov	Haga	Flerposisjonspiller	Eidsvoll IF**
Mari	Jørgensen	Linjespiller	Eidsvoll Turn
Kristin	Eidskrem	Bakspiller, venstre	Eidsvoll Turn
Julie Molstad	Lien	Flerposisjonspiller	Eidsvoll Turn
Hillevi	Haakstad	Kantspiller, venstre	Eidsvoll Turn
Ida Sæther	Stovnmø	Flerposisjonspiller	Gjerdrum IL
Karoline	Uthus	Bakspiller, midt	Gjerdrum IL
Therese Moe	Landen	Linjespiller	Gjerdrum IL
Linnea Lervik	Botheim	Flerposisjonspiller	Gjerdrum IL*
Sara Mietinen	Kogstad	Målvakt	Gjerdrum IL
Anna	Falana	Flerposisjonspiller	Gjerdrum IL**
Ellen Marie	Myhre	Bakspiller	Hurdal IL
Mina-Elise Lundberg	Ringstad	Flerposisjonspiller	Hurdal IL
Anna Matea Bekkadal	Eik	Linjespiller	Hurdal IL
Naomi	Mortensen	Målvakt	Hurdal IL
Elida Gladheim	Henriksen	Bakspiller, venstre	Hvam IL
Gunhild Nebbenes	Kilde	Flerposisjonspiller	Hvam IL
Kaja Wallem	Ongstad	Kantspiller, høyre	Hvam IL
Helene Fjørtoft	Finnstein	Flerposisjonspiller	Hvam IL
Victoria	Alfheim	Målvakt	Hvam IL
Mikayla Josephine	Andersen	Målvakt	Ull/Kisa
Sofie Susanne	Engebretsen	Linjespiller	Ull/Kisa
<del>Emma</del>	<del>Dramstad</del>	<del>Flerposisjonspiller</del>	<del>Ull/Kisa*</del>
Vilja Kaasin	Modalen	Flerposisjonspiller	Ull/Kisa
Mia	Pigere	Bakspiller, midt	Ull/Kisa
Gabriella	Aikio	Bakspiller, venstre	Ull/Kisa
Ella Skibsrud Ljøgodt	Eide	Flerposisjonspiller	Ull/Kisa**

**\*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 Lars Erik Aas per epost [aaslarse@gmail.com](mailto:aaslarse@gmail.com) eller telefon 90917057 husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen per epost [tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no). Merk eposten «Forfall SPU J14 Romerike Nord»

**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 / Eidsvold Turn	27.11.2023 Kl. 19:30-21:00	Eidsvollhallen	<a href="#">Økt 2: Skuddteknikk</a>
Samling 3 / Gjerdrum IL	15.12.2023 Kl. 18:00-19:30	Gjerdrum idrettshall	<a href="#">Økt 3: Individuell Forsvarsteknikk</a>
Samling 4 / Hurdal IL	08.01.2024 Kl. 18:30-20:00	Hurdal idrettshall	<a href="#">Økt 4: Finteteknikk</a>
Samling 5 / Hvam IL	22.01.2024 Kl. 18:30-20:00	Nes Arena	<a href="#">Økt 5: Individuell forsvarsteknikk - utgruppert</a>
Samling 6 / Ull/Kisa	20.02.2024 Kl. 20:00-21:30	Algarheims hallen	<a href="#">Økt 6: Linjespill</a>
Samling 7 / Eidsvoll IF	12.03.2024 Kl. 19:00-20:30	Råholt Hallen Bane 2	<a href="#">Økt 7: Duellspill</a>

**Strømmen 30.10.2023**  
**Oppdatert 06.11.2023**

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst  
Tom Fokstuen  
Spill og trening  
Tlf. 459 06 571  
[tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

**Spillerutviklere for dette miljøet**  
Lars Erik Aas  
Marianne Juuhl