

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 Sør for spillere født i 2009

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 1 / Bjørndal IF	06.11.2023 kl. 17:30-19:00	Bjørnholthallen	Økt 1: Kast og grep

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

Følgende klubber er med i gruppen J14 Sør: Bjørndal IF, Bækkelaget, Kjelsås, Kolbotn, Nordstrand IF, Oppegård IL og Oppsal IF

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Vjola	Hamiti	Flerposisjonsspiller	Bjørndal IF
Lhazye Tara	Dragungwa	Flerposisjonsspiller	Bjørndal IF*
Mariama	Jawo	Målvakt	Bjørndal IF
Sachi	Modgil	Bakspiller, midt	Bjørndal IF**
Felicia	Lange	Bakspiller, midt	Bækkelaget
Iben Aalstad	Solum	Flerposisjonsspiller	Bækkelaget
Mari Garmann	Sevik	Kantspiller, høyre	Bækkelaget
Stella Svoren	Fuglestad	Linjespiller	Bækkelaget
Milla	Breda-Ruud	Bakspiller, høyre	Kjelsås
Henny Groseth	Okstad	Bakspiller, venstre	Kjelsås
Amy Bjercke	Anderton	Kantspiller, venstre	Kjelsås
Leah	Torp	Linjespiller	Kjelsås
Live Krekke	Skaflesta	Målvakt	Kjelsås
Marta	Pietras	Bakspiller, høyre	Kolbotn
Emma	Huse	Bakspiller, midt	Kolbotn*
Mathilde	Hanssen-Owe	Bakspiller, venstre	Kolbotn
Ene	Wangsvik	Kantspiller, venstre	Kolbotn*
Jenny Solberg	Andersen	Bakspiller, venstre	Kolbotn**
Kata	Bali	Bakspiller, venstre	Kolbotn**
Josefine Cook	Jensen	Flerposisjonsspiller	Nordstrand IF
Vilma Andersen	Rooth	Flerposisjonsspiller	Nordstrand IF*
Mathea Schneider	Mørthen	Flerposisjonsspiller	Nordstrand IF*
Kornelia Wikstrøm	Frislid	Flerposisjonsspiller	Nordstrand IF
Selma Myrbakken	Høgh	Flerposisjonsspiller, høyre	Nordstrand IF**
Hanne Elvevoll	Karlsen	Flerposisjonsspiller	Nordstrand IF
Amayel Toulaye	Diaité-Markussen	Bakspiller, venstre	Oppegård IL
Mie Fangan	Ruud	Flerposisjonsspiller	Oppegård IL
Malin	Lorentzen	Kantspiller, venstre	Oppegård IL*
Lotte Hansen	Haugane	Målvakt	Oppegård IL
Sarah Kubwayo	Asubonteng	Bakspiller, høyre	Oppegård IL**
Laureta	Krasniqi	Bakspiller, midt	Oppsal IF
Molly Agathe Hjerkin	Paulsrud	Bakspiller, venstre	Oppsal IF
Aylin	Anzali	Bakspiller, venstre	Oppsal IF
Linn Anniken	Gullerud	Målvakt	Oppsal IF

*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 Sonerud per epost sonerud69@gmail.com eller telefon 92247803 husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen per epost tom.fokstuen@handball.no. Merk eposten «Forfall SPU J14 Sør»

Årsplan for samlinger:

Samling nr./arrangørklubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 2 / Bækkelaget	22.11.2023 Kl. 19:00-20:30	Ekeberghallen bane B	Økt 2: Skuddteknikk
Samling 3 / Kjelsås	05.12.2023 Kl. 19:30-21:00	Rønningen Folkehøyskole	Økt 3: Individuell Forsvarsteknikk
Samling 4 / Kolbotn	18.12.2023 Kl. 19:30-21:00	Sofiemyrhallen	Økt 4: Finteteknikk
Samling 5 / Nordstrand IF	04.01.2024 Kl. 18:00-19:30	Nordstrand Arena	Økt 5: Individuell forsvarsteknikk - utgruppert
Samling 6 / Oppedgård IL	15.02.2024 Kl. 18:30-20:00	Østre Greverud idrettshall	Økt 6: Linjespill
Samling 7 / Oppsal IF	04.03.2024 Kl. 21:00-22:30	Oppsal Arena Bane 3	Økt 7: Duellspill

Strømmen 18.10.2023
Oppdatert 08.11.2023

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst
Tom Fokstuen
Spill og trening
Tlf. 459 06 571
tom.fokstuen@handball.no

Spillerutviklere for dette miljøet
Ørjan Gabrielsen
Lars Erik Sonerud