

## 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 3 / Kjelsås	05.12.2023 Kl. 19:30-21:00	Rønningen Folkehøyskole	<a href="#">Økt 3: Individuell Forsvarsteknikk</a>

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
Aisha	Sanyang	Målvakt	Bjørndal IF
Sachi	Modgil	Bakspiller, midt	Bjørndal IF
Vjola	Hamiti	Flerposisjonsspiller	Bjørndal IF
Iben Aalstad	Solum	Flerposisjonsspiller	Bækkelaget
Simonne	Stas	Flerposisjonsspiller	Bækkelaget
Emma Louise Robinson	Lundgren	Flerposisjonsspiller	Bækkelaget
Emilie	Minde	Flerposisjonsspiller	Bækkelaget
Milla	Breda-Ruud	Bakspiller, høyre	Kjelsås
Julie Christine	Hellum	Bakspiller, midt	Kjelsås
Thea Isabelle Renner	Fredriksen	Kantspiller, høyre	Kjelsås
Leah	Torp	Linjespiller	Kjelsås
Live Krekke	Skaflesta	Målvakt	Kjelsås
Marta	Pietras	Bakspiller, høyre	Kolbotn
Mathilde	Hanssen-Owe	Bakspiller, venstre	Kolbotn
Kata	Bali	Bakspiller, venstre	Kolbotn
Denise	Westby	Linjespiller	Kolbotn
Josefine Cook	Jensen	Flerposisjonsspiller	Nordstrand IF
Vilma Andersen	Rooth	Flerposisjonsspiller	Nordstrand IF
Sanne	Myhre	Flerposisjonsspiller	Nordstrand IF
Selma Myrbakken	Høgh	Flerposisjonsspiller, høyre	Nordstrand IF
Kornelia Wikstrøm	Frislid	Målvakt	Nordstrand IF
Mie Fangan	Ruud	Flerposisjonsspiller	Oppegård IL
Malin	Lorentzen	Kantspiller, venstre	Oppegård IL*
Laureta	Krasniqi	Bakspiller, midt	Oppsal
Molly Agathe Hjerkin	Paulsrud	Bakspiller, venstre	Oppsal
Mia Fosserud	Rømoen	Linjespiller	Oppsal
Linn Anniken	Gullerud	Målvakt	Oppsal

\*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](mailto:sonerud69@gmail.com) eller telefon 92247803 husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen per epost [tom.fokstuen@handball.no](mailto: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	<a href="#">Økt 2: Skuddteknikk</a>
Samling 3 / Kjelsås	05.12.2023 Kl. 19:30-21:00	Rønningen Folkehøyskole	<a href="#">Økt 3: Individuell Forsvarsteknikk</a>
Samling 4 / Kolbotn	18.12.2023 Kl. 19:30-21:00	Sofiemyrhallen	<a href="#">Økt 4: Finteteknikk</a>
Samling 5 / Nordstrand IF	04.01.2024 Kl. 18:00-19:30	Nordstrand Arena	<a href="#">Økt 5: Individuell forsvarsteknikk - utgruppert</a>
Samling 6 / Oppegård IL	15.02.2024 Kl. 18:30-20:00	Østre Greverud idrettshall	<a href="#">Økt 6: Linjespill</a>
Samling 7 / Oppsal IF	04.03.2024 Kl. 21:00-22:30	Oppsal Arena Bane 3	<a href="#">Økt 7: Duellspill</a>

**Strømmen 05.12.2023**  
**Oppdatert 05.12.2023**

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**  
Ørjan Gabrielsen  
Lars Erik Sonerud