

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 4 / Kolbotn	18.12.2023 Kl. 19:30-21:00	Sofiemyrhallen	Økt 4: Finteteknikk

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
Felicia	Lange	Bakspiller, midt	Bækkelaget
Simonne	Stas	Flerposisjonsspiller	Bækkelaget
Hedda Ibenholt	Natvik	Målvakt	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
Henny Groseth	Okstad	Bakspiller, venstre	Kjelsås
Hermine	Falch-Lillevold	Målvakt	Kjelsås
Marta	Pietras	Bakspiller, høyre	Kolbotn
Mathilde	Hanssen-Owe	Bakspiller, 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
Selma Myrbakken	Høgh	Flerposisjonsspiller, høyre	Nordstrand IF
Erle Victoria Juras	Rønning	Flerposisjonsspiller, høyre	Nordstrand IF
Mie Fangan	Ruud	Flerposisjonsspiller	Oppegård IL
Malin	Lorentzen	Kantspiller, venstre	Oppegård IL
Amayel Toulaye	Diaité-Markussen	Bakspiller, venstre	Oppegård IL
Laureta	Krasniqi	Bakspiller, midt	Oppsal
Molly Agathe Hjerkin	Paulsrud	Bakspiller, venstre	Oppsal
Aylin	Anzali	Bakspiller, venstre	Oppsal

****Ny spiller inn**

Forfall

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Kornelia Wikstrøm	Frislid	Målvakt	Nordstrand IF

Husk å ta med egen ball, klubbdrakt og drikkeflaske.

Viktig at du har en tapebit med navnet ditt synlig klistret på drakten din!

Klubbtrenere 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 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 / Oppegård IL	15.02.2024 Kl. 18:30-20:00	Østre Greverud idrettshall	Økt 6: Linjespill
Samling 7 / Oppsal IF	04.03.2024 Kl. 20:30-22:00	Oppsal Arena Bane 3	Økt 7: Duellspill

Strømmen 08.12.2023

Oppdatert 13.12.2023

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