

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 6 / Oppegård IL	15.02.2024 Kl. 19:00-20:30	Østre Greverud idrettshall	Økt 6: Linjespill

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
Sachi	Modgil	Bakspiller, midt	Bjørndal IF
Vjola	Hamiti	Flerposisjonsspiller	Bjørndal IF
Emma Louise Robinson	Lundgren	Flerposisjonsspiller	Bækkelaget
Hedda Ibenholt	Natvik	Målvakt	Bækkelaget
Emilie	Minde	Flerposisjonsspiller	Bækkelaget**
Othilie Hjelle	Bergh	Flerposisjonsspiller	Bækkelaget
Stella Svoren	Fuglestad	Linjespiller	Bækkelaget
Henny Groseth	Okstad	Bakspiller, venstre	Kjelsås
Milla	Breda-Ruud	Bakspiller, høyre	Kjelsås
Leah	Torp	Linjespiller	Kjelsås
Live Krekke	Skaflesta	Målvakt	Kjelsås
Nicoline	Vistung	Linjespiller	Kjelsås
Ine Grindvik	Nielsen	Linjespiller	Kolbotn
Camilla	Cabaj	Målvakt	Kolbotn
Denise	Westby	Linjespiller	Kolbotn
Eline T.	Fjeldheim	Bakspiller, midt	Kolbotn
Maren	Sletnes	Linjespiller	Kolbotn
Frida Tillnes	Jansen	Flerposisjonsspiller	Nordstrand IF
Hanne Elvevoll	Karlsen	Flerposisjonsspiller	Nordstrand IF
Kornelia Wikstrøm	Frislid	Flerposisjonsspiller	Nordstrand IF
Thea Kotte	Bratberg	Linjespiller	Nordstrand IF**
Amayel Toulaye	Diaité-Markussen	Bakspiller, venstre	Oppegård IL
Lotte Hansen	Haugane	Målvakt	Oppegård IL
Mie Fangan	Ruud	Flerposisjonsspiller	Oppegård IL
Sarah Kubwayo	Asubonteng	Bakspiller, høyre	Oppegård IL
Artemis	Goga	Kantspiller, venstre	Oppsal
Laureta	Krasniqi	Bakspiller, midt	Oppsal
Mia Fosserud	Rømoen	Linjespiller	Oppsal
Rikke Andrea Granaas	Aaberg	Bakspiller	Oppsal**

****Ny spiller inn**

Forfall

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Mia Fosserud	Rømoen	Linjespiller	Oppsal
Iben Aalstad	Solum	Flerposisjonsspiller	Bækkelaget
Vilma Andersen	Rooth	Flerposisjonsspiller	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!

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 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. 19:00-20:30	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 12.01.202
Oppdatert 15.02.2024

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