

## 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 Vest for spillere født i 2009

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 1 / Holmen IF	09.11.2023 Kl.19:30-21:00	Holmenhallen	<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 Vest:** Asker, Haslum, Holmen, Stabæk, Vestre Bærum LIL og ØHIL

### Innkalling av spillere til denne økten:

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Emilie Mohn	Paulsen	Bakspiller	Asker/GUI
Julie Mohn	Paulsen	Bakspiller	Asker/GUI
Matilde	Dornish-Nielsen	Bakspillere	Asker/GUI
Sofia Austlid	Halvorsen	Bakspiller, høyre	Haslum IL
Camilla	Allum	Linjespiller	Haslum IL
Lejla	Bela	Kantspiller, høyre	Haslum IL
Emilie Harriet	Bøthun	Målvakt	Haslum IL*
Hermine Sundsby	Kjølstad	Kantspiller, venstre	Haslum IL
Leah Liknes	Olstad	Målvakt	Haslum IL**
Matilde Mørk	Eikland	Linjespiller	Holmen IF
Josefine	Andreasson	Bakspiller, venstre	Holmen IF
Milla	Ask	Målvakt	Stabæk/Jar
Tuva	Reier-Nilsen	Bakspiller, midt	Stabæk/Jar
Erle	Ettre	Bakspiller, venstre	Stabæk/Jar*
Frida	Preus	Bakspiller, venstre	Stabæk/Jar*
Nora	Aamdal	Bakspiller, høyre	Stabæk/Jar
Marie Katrine	Hansen	Bakspiller, midt	Stabæk/Jar**
Helene	Boilesen	Bakspiller, venstre	Vestre Bærum LIL
Jenny Marie	Fjæra Eng	Bakspiller, midt	Vestre Bærum LIL*
Evelina	Aarstad	Bakspiller, venstre	Vestre Bærum LIL
Kajsa	Vanderhill	Flerposisjonsspiller	Vestre Bærum LIL
Tuva Rayner	Battle Bratli	Målvakt	Vestre Bærum LIL*
Thea	Berthelsen	Bakspiller, venstre	ØHIL
Linnea	Hansen	Bakspiller, venstre	ØHIL
Henriette Cecilie Kåsi	Nesset	Bakspiller, midt	ØHIL
Mille Andersen	Hultgren	Målvakt	ØHIL

\*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 Bjørn Kenneth Muggerud per epost [bkm@goldfishmedia.no](mailto:bkm@goldfishmedia.no) eller telefon 90099838 husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen per epost [tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no). Merk eposten «Forfall SPU J14 Vest»

**Årsplan for samlinger:**

Samling nr./arrangørklubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 2 / ØHIL	23.11.2023 Kl. 20:00-21:30	Eikelihallen	<a href="#">Økt 2: Skuddteknikk</a>
Samling 3 / Stabæk	07.12.2023 Kl. 19:00-20:30	Nadderud Arena	<a href="#">Økt 3: Individuell Forsvarsteknikk</a>
Samling 4 / Haslum IL	04.01.2024 Kl. 19:30-21:00	Gjønneshallen	<a href="#">Økt 4: Finteteknikk</a>
Samling 5 / Vestre Bærum LIL	25.01.2024 Kl. 18:30-20:00	Helsethallen	<a href="#">Økt 5: Individuell forsvarsteknikk - utgruppert</a>
Samling 6 / Asker	15.02.2024 Kl. 19:30-21:00	Leikvollhallen A	<a href="#">Økt 6: Linjespill</a>
Samling 7 / Holmen	07.03.2024 Kl. 19:30-21:00	Holmenhallen	<a href="#">Økt 7: Duellspill</a>

**Strømmen 27.10.2023****Oppdatert 09.11.2023**

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**  
Bjørn Kenneth Muggerud  
Simon Nyløkken