

**INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST
JENTER FØDT 2010 GRUPPE J14-ØST**

Samling nr./ arrangør klubb	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 7 / Ammerud/Høybråten stovner	12.03.2025	19:30-21:00	Apalløkkahallen	Forsvarsteknikker

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.

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb/ Lag
Susanna Høydal	Nesse	Flerposisjonspiller (Bs, Linjespiller)	Ammerud / Høybråten Stovner
Sigrid	Hunstad	Flerposisjonspiller (Kv, Bs)	Ammerud / Høybråten Stovner
Pedriciou Alosa	Øbera	Flerposisjonspiller (Bs, Kv)	Ammerud / Høybråten Stovner*
Amalie	Honningdalsnes	Målvakt	Ammerud / Høybråten Stovner
Astrid Helene	Ringerud Jahren	Flerposisjonspiller (Bs, Ks, Linjespiller)	Ammerud / Høybråten Stovner**
Thea	Herstad-Hammerlund	Bakspiller	Ellingsrud IL
Amanda	Bogstad	Flerposisjonspiller (Bs, Kv)	Ellingsrud IL
Signe	Aaland Slåttland	Bakspiller	Enebakk IF
Synne Marie	Bjerke-Hansen	Flerposisjonspiller (Bs, Kh)	Enebakk IF
Andelija	Pejkovic	Bakspiller	Fjellhammer IL
Emmeline	Snedsbøl	Bakspiller	Fjellhammer IL
Ingrid	Morland	Bakspiller	Fjellhammer IL
Linea Kristine	Wavik	Bakspiller	Fjellhammer IL
Erle	Bergmann Larsen	Linjespiller	Fjellhammer IL
Simona Biruk	Ressom	Bakspiller	Furuset IF
Embla Halvorsen	Langhammer	Flerposisjonspiller (Bs, Linjespiller)	Furuset IF
Kristin Scarlet Toraja	Mostue	Målvakt	Furuset IF
Helle Langfjell	Kibsgaard	Bakspiller	Hasle-Løren
Julia Simone	Veum-Gunnes	Bakspiller	Hasle-Løren
Kaja Aurora	Føien	Bakspiller	Hasle-Løren
Klara	Myhre-Lien	Bakspiller	Hasle-Løren
Selma Nygård	Celik	Målvakt	Hasle-Løren
Ida Brattland	Vaa	Bakspiller	Lørenskog HK / Rælingen HK
Johanne	Børresen	Kantspiller, høyre	Lørenskog HK / Rælingen HK
Linnea	Sæther	Bakspiller	Lørenskog HK / Rælingen HK
Sofia	Fresnedi	Bakspiller	Lørenskog HK / Rælingen HK
Emilie Aas	Tønnesen	Linjespiller	Lørenskog HK / Rælingen HK
Sara	Brubak	Målvakt	Lørenskog HK / Rælingen HK

Praktisk info

- Ferdig skiftet/ tapet 15 minutter før treningstart
- Spillere som møter til samling skal være frisk, skadefri og restituert fra tidligere skade
- Still i egen klubbdrakt eller klubbttøy på treningene
- Ball og drikke må medbringes
- Fest en tapebit med navnet ditt synlig klistret på drakten din

Forfall

- **Utøver melder forfall snarlig til sin klubbtrener**
- Klubbtrener varsler eventuelle meldinger om forfall samt endringer på innkalling til spillerutvikler per epost med kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors, Trine.sneeggenfors@handball.no senest 3 dager før samling. **Merk eposten «Forfall SPU J14 Øst»**

Årsplan for samlinger:

Treningene på SPU 14 vil foregå på rundgang i de klubbene som er i samme gruppe. Det vil bli satt opp en årsplan med samlinger og denne finner du på vår hjemmeside ved å trulle her:

[Spillerutvikling \(SPU\) 14år \(10\)](#)

Strømmen 26.01.2025

Endret 05.03.2025

Med vennlig hilsen

Anders Skals

Spillerutvikler

Tlf. 92353430;

Epost. andersskals@gmail.com

Inda Viktoria Aas

Spillerutvikler

Tlf. 95048328;

Epost. indaaas@hotmail.no

Trine Sneeggen Fors

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

Trine.sneeggenfors@handball.no