

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST

Innkalling til SPU samling i gruppen J14 Follo for spillere født i 2011

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 1 / Ski IL	Torsdag 13.11.25 Kl. 18:30-20:00	Skihallen	Duellspill - trykk her

Fremmøte 30.min før samling og ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i gruppen J14 Follo:

Nesodden HK, Siggerud IL, Ski IL, Son, Vestby HK, Driv, Kolbotn ILA

Klubb	Ta med antall utespillere per økt	Ta med målvakt på samling
Nesodden HK	3 utespillere	Har ikke meldt inn målvakt
Siggerud IL	2 utespillere	Samling: 1-2-3
Ski IL	3 utespillere	Samling: 4-5-6
Son HK	3 utespillere	Samling: 1-2-3
Vestby HK	4 utespillere	Samling: 1-2-3
Driv	2 Utespillere	Har ingen målvakt å sende
Kolbotn ILA	3 utespillere	Samling: 1-2-3

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Trener melder inn spiller			Nesodden HK
Trener melder inn spiller			Nesodden HK
Trener melder inn spiller			Nesodden HK
Trener melder inn spiller			Siggerud IL
Trener melder inn spiller			Siggerud IL
Trener melder inn spiller		Målvakt	Siggerud IL
Trener melder inn spiller			Ski IL
Trener melder inn spiller			Ski IL
Trener melder inn spiller			Ski IL
Trener melder inn spiller			Son HK
Trener melder inn spiller			Son HK
Trener melder inn spiller			Son HK
Trener melder inn spiller		Målvakt	Son HK
Elise Myhre	Ringstad	Bakspiller	Vestby HK
Iselin	Thomassen	Bakspiller	Vestby HK
Lærke	Thaagaard	Bakspiller	Vestby HK
Nora	Stensås	Bakspiller	Vestby HK
Makoya Ismail	Jabateh	Målvakt	Vestby HK
Trener melder inn spiller			Driv
Trener melder inn spiller			Driv
Trener melder inn spiller			Kolbotn ILA
Trener melder inn spiller			Kolbotn ILA
Trener melder inn spiller			Kolbotn ILA
Trener melder inn spiller		Målvakt	Kolbotn ILA

***Forfall / **Ny spiller inn**

Årsplan for samlinger:

Samling nr./arrangørklubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 2 / Son HK	Mandag 24.11.25 Kl: 19:00-20:30	Vestby Arena	Duellspill - trykk her
Samling 3 / Siggerud IL	Mandag 01.12.25 Kl: 18:30-20:00	Siggerudhallen	Skudd - trykk her
Samling 4 / Vestby HK	Torsdag 08.01.26 Kl: 18:30-20:00	Vestby Arena	Skudd - trykk her
Samling 5 / Ski IL	Torsdag 22.01.26 Kl: 18:30-20:00	Skihallen	Valg - trykk her
Samling 6 / Son HK	Mandag 02.02.26 Kl: 19:00-20:30	Vestby Arena	Valg - trykk her
Samling 7 / Siggerud IL	Mandag 23.02.26 Kl: 18:30-20:00	Siggerudhallen	Forsvarsteknikker - trykk her

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 Monica Ellingjord per epost monicaellingjord@hotmail.com eller telefon 95145449, husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen per epost tom.fokstuen@handball.no. Merk eposten «Forfall SPU J14 Follo»

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 trykke her:

[Spillerutvikling \(SPU\) 14år](#)

Strømmen 23.10.2025

Oppdatert 28.10.2025

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst
Tom Fokstuen
Spill og trening
Tlf. 45906571
tom.fokstuen@handball.no

Spillerutviklere for dette miljøet

Monica Ellingjord
Mia Mamen