

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST

Innkalling til SPU samling i gruppen J14 Nedre Romerike for spillere født i 2011

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 1 / Borgen IL	Torsdag 23.10.25 Kl. 20:00-21:30	Alfhallen	Duellspill - trykk her

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

Følgende klubber er med i gruppen J14 Nedre Romerike:

Borgen IL, Høland/Bjørkelangen, Skedsmo HK, Lillestrøm HK, Ull/Kisa

Klubb	Ta med antall utespillere per økt	Tar med målvakt på samling
Borgen IL	2 +1 utespillere	Ikke meldt inn målvakt
Høland/Bjørkelangen	2 +1 utespillere	Samling: 1-2-3
Skedsmo HK	3 +1 utespillere	Samling: 1-2-3 (Tar med 2 målvakter på først økt)
Lillestrøm HK	4 +1 utespillere	Samling: 1-2-3 (Tar med 2 målvakter på først økt)
Ull/Kisa	3 +1 Utespillere	Samling: 2-4-5-7

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Trener melder inn spiller			Borgen IL
Trener melder inn spiller			Borgen IL
Trener melder inn spiller			Borgen IL
Trener melder inn spiller			Høland/Bjørkelangen
Trener melder inn spiller			Høland/Bjørkelangen
Trener melder inn spiller			Høland/Bjørkelangen
Maren	Opsahl	Målvakt	Høland/Bjørkelangen
Aurora Skolsegg	Askmo	Kantspiller, venstre	Skedsmo HK
Josephine Evensen	Myrvik	Bakspiller	Skedsmo HK
Karna Holm	Løsness	Bakspiller, høyre	Skedsmo HK
Sarah Nathalie	Brynestad	Bakspiller	Skedsmo HK
Hedda	Holmsen	Målvakt	Skedsmo HK
Henriette	Giertsen Myhre	Målvakt	Skedsmo HK
Trener melder inn spiller			Lillestrøm HK
Trener melder inn spiller			Lillestrøm HK
Trener melder inn spiller			Lillestrøm HK
Trener melder inn spiller			Lillestrøm HK
Trener melder inn spiller			Lillestrøm HK
Lilly Margaretha Melin	Lønnheim	Målvakt	Lillestrøm HK
Malin Sætervik	Moen	Målvakt	Lillestrøm HK
Amelia	Langhelle		Ull/Kisa
Selin Zemzem	Cagatay		Ull/Kisa
Thea	Dramstad		Ull/Kisa

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

Årsplan for samlinger:

Samling nr./arrangørklubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 2 / Høland/Bjørkelangen	Onsdag 19.11.25 Kl: 18:00-19:30	Bjørklangen sportshall	Duellspill - trykk her
Samling 3 / Lillestrøm HK	Torsdag 11.12.25 Kl: 18:30-20:00	Skedsmohallen	Skudd - trykk her
Samling 4 / Skedsmo HK	Torsdag 15.01.26 Kl: 19:00-20:30	Tærudhallen	Skudd - trykk her
Samling 5 / Borgen IL	Torsdag 12.02.26 Kl: 20:00-21:30	Alfhallen	Valg - trykk her
Samling 6 / Lillestrøm HK	Torsdag 05.03.26 Kl: 18:30-20:00	Skedsmohallen	Valg - trykk her
Samling 7 / Skedsmo HK	Torsdag 09.04.26 Kl: 19:00-20:30	Tærudhallen	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 Stian Skyttersæter per epost stian_skytter@hotmail.com eller telefon 98084966, husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen per epost tom.fokstuen@handball.no. Merk eposten «Forfall SPU J14 Nedre Romerike»

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 09.10.2025

Oppdatert 10.10.2025

Med vennlig hilsen

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

Spillerutviklere for dette miljøet
Stian Skyttersæter
Rudolf Kiss