

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST

Innkalling til SPU samling i gruppen J14 Østfold Nord for spillere født i 2011

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 1 / HK Herulf	Torsdag 09.10.25 Kl. 16:30-18:00	Mossehallen	Duellspill - trykk her

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

Følgende klubber er med i gruppen J14 Østfold Nord: HK Rygge, Sarpsborg IL, Råde IL, Tindlund IF, Tvetter HK, HK Herulf, Tune (alle klubber i dette miljøet har fått med en ekstra spiller på kvote)

Lag	Ta med antall utespillere per økt	Ta med målvakt på samling
HK Rygge	3+1 utespillere	Samling 1, 2, 4, 6
Sarpsborg IL	2+1 utespillere	Har ikke målvakt å sende
Råde IL	2+1 utespillere	Har ikke målvakt å sende
Tindlund IF	3+1 utespillere	Samling 1, 2, 5, 7
Tvetter HK	2+1 utespillere	Samling 2, 3, 4, 5
HK Herulf	2+1 utespillere	Samling 2, 4, 6, 7
Tune	3+1 utespillere	Samling 3, 4, 6, 7

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Emilie	Larsen	Målvakt	HK Rygge
Linnea	Lillejord-Tonning	Bakspiller	HK Rygge
Magnhild	Østerlie	Bakspiller	HK Rygge
Ninni Agnes	Mataka	Linjespiller	HK Rygge
Trener melder inn spiller			Sarpsborg IL
Trener melder inn spiller			Sarpsborg IL
Trener melder inn spiller			Sarpsborg IL
Trener melder inn spiller			Råde IL
Trener melder inn spiller			Råde IL
Trener melder inn spiller			Tindlund IF
Trener melder inn spiller			Tindlund IF
Trener melder inn spiller			Tindlund IF
Trener melder inn spiller			Tindlund IF
Trener melder inn spiller		Målvakt	Tindlund IF
Johanne Heistad	Marberg	Bakspiller	Tvetter HK
Madikken Lindbæk	Berntsen	Linjespiller	Tvetter HK
Amira Desirée	Cherry	Målvakt	Tvetter HK
Trener melder inn spiller			HK Herulf
Trener melder inn spiller			HK Herulf
Trener melder inn spiller			HK Herulf
Delila	Curkic	Bakspiller	Tune IL
Sigrid Bråten	Kvangarsnes	Kantspiller, venstre	Tune IL
Saia Ismail	Mohamad	Bakspiller, høyre	Tune IL
Rikke Tandberg	Randen	Bakspiller	Tune IL

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

Årsplan for samlinger:

Samling nr./arrangørklubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 2 / HK Rygge	Onsdag 12.11.25 Kl: 16:45-18:15	Larkollhallen	Duellspill - trykk her
Samling 3 / Råde IL	Tirsdag 09.12.25 Kl: 18:00-19:30	Rådehallen	Skudd - trykk her
Samling 4 / Tune IL	Tirsdag 20.01.26 Kl: 19:30-20:00	Kommer	Skudd - trykk her
Samling 5 / Sarpsborg IL	Torsdag 12.02.26 Kl: 17:30-19:00	Sarpsborghallen	Valg - trykk her
Samling 6 / Tveter HK	Torsdag 12.03.26 Kl: 16:00-17:30	Kommer	Valg - trykk her
Samling 7 / Tindlund IF	Onsdag 08.04.26 Kl: 19:00-20:30	Grålumhallen	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 kjegler/flatmarkører og medisinbag.

Forfall:

Eventuelle meldinger om skade/sykdom eller forfall til samling skal varsles Karoline Bjerketvedt Helmsen per epost Karo.hel@hotmail.com eller telefon 93446549, husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen per epost tom.fokstuen@handball.no. Merk eposten «Forfall SPU J14 Østfold Nord»

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 03.10.2025

Oppdatert 09.10.2025

Med vennlig hilsen

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

Spillerutviklere for dette miljøet
Karoline Bjerketvedt Helmsen
Vibeke Foyn Klingstrøm