

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 1 / Gresvik IF	Tirsdag 28.10.25 Kl. 20:30-22:00	Gressvikhallen	Duellspill - trykk her

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

Følgende klubber er med i gruppen J14 Østfold: Gresvik IF, Kråkerøy IL, Lervik IF, Lisleby FK, Tistedal TIF, Skogstrand IL, Østsiden IL

Kvoter og målvakt (+1 spiller ekstra):

Lag	Ta med antall utespillere per økt	Ta med målvakt på samling
Gresvik IF	3 + 1 utespillere	Samling 1, 2, 3
Kråkerøy IL	3 + 1 utespillere	Samling 1, 2, 3 (2 målvakter til samling 1)
Lervik IF	3 + 1 utespillere	Samling 4, 5, 6
Lisleby FK	2 + 1 utespillere	Samling 4, 5, 6
Tistedal TIF	3 + 1 utespillere	Samling 1, 2, 3
Skogstrand IL	3 + 1 utespillere	Samling 4, 5, 6
Østsiden IL	2 + 1 utespillere	Samling 4, 5, 6

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Trener melder inn spiller			Gresvik IF
Trener melder inn spiller			Gresvik IF
Trener melder inn spiller			Gresvik IF
Trener melder inn spiller			Kråkerøy IL
Trener melder inn spiller			Kråkerøy IL
Trener melder inn spiller			Kråkerøy IL
Malene Vazile Zaatreh	Martinsen	Målvakt	Kråkerøy IL
Nora Øverby	Rime	Målvakt	Kråkerøy IL
Trener melder inn spiller			Lervik IF
Trener melder inn spiller			Lervik IF
Trener melder inn spiller			Lervik IF
Trener melder inn spiller			Lisleby FK
Trener melder inn spiller			Lisleby FK
Trener melder inn spiller			Tistedal TIF
Trener melder inn spiller			Tistedal TIF
Trener melder inn spiller			Tistedal TIF
Guri Henriette Sørmo	Halvorsen	Målvakt	Tistedal TIF
Trener melder inn spiller			Skogstrand IL
Trener melder inn spiller			Skogstrand IL
Trener melder inn spiller			Skogstrand IL
Trener melder inn spiller			Østsiden IL
Trener melder inn spiller			Østsiden IL
Trener melder inn spiller			Østsiden IL

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

Årsplan for samlinger:

Samling nr./arrangørklubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 2 / Kommer	Kommer	Kommer	Duellspill - trykk her
Samling 3 / Kommer	Kommer	Kommer	Skudd - trykk her
Samling 4 / Kommer	Kommer	Kommer	Skudd - trykk her
Samling 5 / Kommer	Kommer	Kommer	Valg - trykk her
Samling 6 / Kommer	Kommer	Kommer	Valg - trykk her
Samling 7 / Kommer	Kommer	Kommer	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 Emilie Benedikte Lefstad per epost emilielefstad@hotmail.no eller telefon 90111004, husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen per epost tom.fokstuen@handball.no. Merk eposten «Forfall SPU J14 Østfold»

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 13.10.2025

Oppdatert 22.10.2025

Med vennlig hilsen

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

Spillerutviklere for dette miljøet

Emilie Benedikte Lefstad
Tina Knudsen