

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST

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

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 1 / Haslum IL	Onsdag 15.10.25 Kl. 20:00-21:30	Gjønneshallen	Duellspill - trykk her

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

Følgende lag er med i gruppen J14 Vest:

Haslum IL, Gui/Holmen, BVHIF/Lommedalen/Jardar, Stabæk, Snarøy/Jar

Klubb	Ta med antall utespillere per økt	Tar med 1 målvakt på samling
Haslum IL	3 utespillere	Samling 1-2-3
Gui/Holmen	4 utespillere	Har ikke meldt inn målvakt
BVHIF/Lommedalen/Jardar	4 utespillere	Samling 1-2-3
Stabæk	4 utespillere	Har ikke meldt inn målvakt
Snarøy/Jar	4 utespillere	Samling 1-2-3

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Trener melder inn spiller			Haslum IL
Trener melder inn spiller			Haslum IL
Trener melder inn spiller			Haslum IL
Trener melder inn spiller		Målvakt	Haslum IL
Eva	Nordlie		Gui/Holmen
Lycke Emilia Amundsen	Kaspersen		Gui/Holmen
Marie Nærby	Christensen		Gui/Holmen
Tilda Øen	Rueslåtten		Gui/Holmen
Jannike	Østbye-Svendsen	Bakspiller	BVHIF/Lommedalen/Jardar
Hennie	Haaverstad	Bakspiller	BVHIF/Lommedalen/Jardar
Leah Katrin	Kase	Bakspiller	BVHIF/Lommedalen/Jardar
Isabella Luna	Biong		BVHIF/Lommedalen/Jardar
Kristina Ymbjörgøyen	Myklebust	Målvakt	BVHIF/Lommedalen/Jardar
Trener melder inn spiller			Stabæk
Trener melder inn spiller			Stabæk
Trener melder inn spiller			Stabæk
Trener melder inn spiller			Stabæk
Trener melder inn spiller			Snarøy/Jar
Trener melder inn spiller			Snarøy/Jar
Trener melder inn spiller			Snarøy/Jar
Trener melder inn spiller			Snarøy/Jar
Trener melder inn spiller		Målvakt	Snarøy/Jar

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

Årsplan for samlinger:

Samling nr./arrangørklubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 2 / Snarøy/Jar	Tirsdag 10.11.25 Kl: 20:00-21:30	Hundsundhallen	Duellspill - trykk her
Samling 3 / Stabæk	Mandag 01.12.25 Kl: 20:30-22:00	Nadderud Arena	Skudd - trykk her
Samling 4 / Gui/Holmen	Mandag 12.01.26 Kl: 19:30-21:00	Nesbruhallen	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 Ana Sofia Teige per epost sofiat@online.no eller telefon 45473501, husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen per epost tom.fokstuen@handball.no. Merk eposten «Forfall SPU J14 Vest»

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 14.10.2025

Med vennlig hilsen

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

Spillerutviklere for dette miljøet

Ana Sofia Teige
Monica Ellingjord (vikar)