

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST

Du er en av de som er plukket ut til å være med på samling i gruppen J15-2

Samling	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Økt 3	23.10.2025	20:00-22:00	Ekeberghallen	Skudd

Vær klar til trening, og ferdig skiftet/tapet senest ti minutter før treningstart.

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Årgang
Linnea Larsen	Sæther	Bakspiller	Rælingen HK	2010
Marie Kalmo	Aasen	Bakspiller	Bækkelagets SK	2010
Ingvild	Håheim	Bakspiller	Ullern IF	2010
Oline	Vedvik	Bakspiller	Ullern IF	2010
Emma Haugen	Toft	Bakspiller	Ullern IF	2010
Malenah Lam	Spikkerud	Bakspiller	Ullern IF	2010
Lilly Kristina Stråbø	Schjelderup	Bakspiller	Nit-Hak	2010
Thea	Rosenlund	Bakspiller	Kolbotn IL	2010
Elvira	Brommeland	Bakspiller	Kolbotn IL	2010
Victoria	Peltopera	Bakspiller	HK Eidsberg	2010
Ida	Tellefsen	Bakspiller	Kolbotn IL	2010
Ida Stokken	Uppheim	Bakspiller, høyre	Nesodden HK	2010
Mia Bjercke	Anderton	Flerposisjons-spiller (Kh, Bs)	Kjelsås IL	2010
Selma Sønderby	Bergersen	Kant-spiller, høyre	Frogner IL	2010
Synne Marie	Bjerke-Hansen	Kant-spiller, høyre	Enebakk IF	2010
Malene	Damsgaard	Kant-spiller, venstre	Ullern IF	2010
Frida Oppegård	Heier	Kant-spiller, venstre	Kolbotn IL	2010
Sofie Hauge	Cheyne	Kant-spiller, venstre	Haslum IL	2010
Emilie Aas	Tønnesen	Linjespiller	Rælingen HK	2010
Lucie Norman	Henriksen	Linjespiller	Kolbotn IL	2010
Alma Mathilde	Paulsberg	Linjespiller	Lisleby FK	2010
Malin Nyen	Danielsen	Linjespiller	Drøbak-Frogn IL	2010
Sigrud Halaas	Irion	Linjespiller	Kjelsås IL	2010
Malin Marthinsen	Johnsrud	Målvakt	Nit-Hak	2010
Ragnhild	Smedsplass	Målvakt	Stabæk	2010
Maiken	Seljesæther	Målvakt	Haslum IL	2010

Husk å ta med egen ball, klubbdrakt og drikkeflaske.

Viktig at du har en tapebit med navnet ditt synlig klistret på drakten din!

Forfall

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Årgang
Sara	Brubak	Målvakt	Rælingen HK	2010
Stine Arnseth	Enoksen	Bakspiller	Bækkelagets SK	2010

Statusrapport:

Evnt. melding om **skade/sykdom eller forfall**, meldes til SPU J15-2-trenere

Dag Arne Nygaard og/eller **Sebastian Guttulsrød** per epost med kopi til **Trine Sneeggen Fors**, trine.sneeggenfors@handball.no så tidlig som mulig og senest en dag før samling.

Aktivitetsplan SPU J15-1 sesongen 2025-26:

Gruppe	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
J15-2	27.09.2025	09:00-17:00	Oppsal Arena	Duellspill
J15-2				Valg og vurdering
J15-2	23.10.2025	20:00-22:00	Ekeberghallen	Skudd
J15-2	20.11.2025	20:00-22:00	Ekeberghallen	Forsvarsteknikker
J15-2	11.12.2025	20:00-22:00	Ekeberghallen	Duellspill
J15-2	10.01.2026	09:00-17:00	Vestby Arena	Regional Bylagsturnering
J15-2	29.01.2026	20:00-22:00	Ekeberghallen	Valg og vurdering

Selv om det er satt opp en aktivitetsplan med samlinger, er det ikke gitt at alle spillere som er innkalt på sist samling – er med på neste. Innkalling publiseres ca. ti – fjorten dager før samling.

Mer informasjon om spillerutvikling 15 år finner du på vår hjemmeside ved å trykke her:

[Spillerutvikling \(SPU\) 15år \(10\)](#)

Innrapportering spillere:

Vi er åpne for å vurdere spillere som utvikler seg i løpet av sesongen. Klubbtrener skal da sende en epost til på følgende epost adresse: trine.sneeggenfors@handball.no

Strømmen 06.10.2025

Endret 24.10.2025

Med vennlig hilsen

Dag Arne Nygaard

Spillerutvikler J15-2

Tlf. 41311518

dagbegbyenga@hotmail.com

Sebastian Guttulsrød

Spillerutvikler J15-2

Tlf. 45452043

Sebastgu@hotmail.com

Trine Sneeggen Fors

Utviklingsavdelingen

Norges Håndballforbund Region Øst

Tlf. 91372361

Trine.sneeggenfors@handball.no