

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 J15-3

Samling	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Økt 4	17.11.2025	19:00-20:30	Ekeberghallen	Forsvarsteknikker

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

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Årgang
Nora	Gulbrandsen	Bakspiller	Nordstrand IF	2010
Mia Synøve Strand	Lorentzen	Bakspiller	Skiptvet IL	2010
Wilma Sofie	Haugsten-Hansson	Bakspiller	Torp IF	2010
Victoria Marie Devold	Sedlmayr	Bakspiller	Njård IL	2010
Esther Johanna	Høy-Ninteman	Bakspiller	Njård IL	2010
Josefine Strand	Aaen	Bakspiller	Langhus IL	2010
Ida	Foldemo	Bakspiller	Langhus IL	2010
Emmeline Mathiesen	Snedsbøl	Bakspiller	Nordstrand IF	2010
Fredrikke Berg	Ihler	Bakspiller	Nordstrand IF	2010
Eline Florence	Kristiansen	Bakspiller	Nordstrand IF	2010
Liv Aurora	Svendsen	Bakspiller	HK Trøgstad 97	2010
Amalie	Larsen Sengebusch	Bakspiller, høyre	Langhus IL	2010
Tilde	Frøshaug	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Skiptvet IL	2010
Sofie Sogn	Ystaas	Kantspiller, høyre	Langhus IL	2010
Nathalie	Tonerud	Kantspiller, høyre	Vestby HK	2010
Milea Børresen	Dalen	Kantspiller, venstre	Vestby HK	2010
Maria	Rindal-Braseth	Kantspiller, venstre	Langhus IL	2010
Pernille Skjelle	Aasdal	Linjespiller	Nordstrand IF	2010
Mathea Myhre	Ringstad	Linjespiller	Vestby HK	2010
Tuva Sagen	Uthuslien	Linjespiller	Furuset Håndball IF	2010
Hedda	Jacobsen	Linjespiller	Skiptvet IL	2010
Kristin Scarlet Toraja	Mostue	Målvakt	Furuset Håndball IF	2010
Julie	Bratlie	Målvakt	Hvam IL	2010
Tiril	Fjeld	Målvakt	Torp IF	2010
Mathea Elmann	Høyum	Målvakt	Vestby HK	2010

Forfall

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Årgang
Sofie	Stafseng	Bakspiller, høyre	Skiptvet IL	2010
Sara Elèa	Kielland	Bakspiller	Nordstrand IF	2010
Kamma Sofie	Børresen	Bakspiller	HK Trøgstad 97	2010
Olivia	Madland-Authen	Bakspiller	Skiptvet 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!

Statusrapport:

Evnt. melding om **skade/sykdom eller forfall**, meldes til SPU J15-3-trenere

Markus André Kure Nikolaisen og/eller **Gerard Gomis Huete** 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
J15-3	27.09.2025	09:00-17:00	Oppsal Arena	Duellspill
J15-3				Valg og vurdering
J15-3	20.10.2025	19:00-20:30	Ekeberghallen	Skudd
J15-3	17.11.2025	19:00-20:30	Ekeberghallen	Forsvarsteknikker
J15-3	08.12.2025	19:00-20:30	Ekeberghallen	Duellspill
J15-3	10.01.2026	09:00-17:00	Vestby Arena	Regional Bylagsturnering
J15-3	26.01.2026	19:00-20:30	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 04.11.2025

Endret 17.11.2025

Med vennlig hilsen

Markus André Kure Nikolaisen

Spillerutvikler J15-3

Tlf. 91547019

marknikko@icloud.com

Gerard Gomis Huete

Spillerutvikler J15-3

Tlf. 41392472

Gerardgomishuete@gmail.com

Trine Sneeggen Fors

Utviklingsavdelingen

Norges Håndballforbund Region Øst

Tlf. 91372361

Trine.sneeggenfors@handball.no