

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 56	26.01.2026	19:00-20:30	Ekeberghallen	Valg og vurdering

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

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Årgang
Aurora	Löfstedt	Bakspiller	Nordstrand IF	2010
Emmeline Mathiesen	Snedsbøl	Bakspiller	Nordstrand IF	2010
Esther Johanna	Høy-Ninteman	Bakspiller	Njård IL	2010
Josefine Strand	Aaen	Bakspiller	Langhus IL	2010
Lovise	Thomassen	Bakspiller	Vestby HK	2010
Mia Synøve Strand	Lorentzen	Bakspiller	Skiptvet IL	2010
Olivia	Madland-Authen	Bakspiller	Skiptvet IL	2010
Victoria Marie Devold	Sedlmayr	Bakspiller	Njård IL	2010
Wilma Sofie	Haugsten-Hansson	Bakspiller	Torp IF	2010
Eline Florence	Kristiansen	Bakspiller	Nordstrand IF	2010
Liv Aurora	Svendsen	Bakspiller	HK Trøgstad 97	2010
Ingeborg Jacobsen	Eide	Bakspiller, høyre	Sørumsand IF	2010
Sofie	Stafseng	Bakspiller, høyre	Skiptvet IL	2010
Mathea Veslum	Kristiansen	Kantspiller, høyre	Skiptvet IL	2010
Emilia Bieligh	Riiber	Kantspiller, venstre	Lillestrøm HK	2010
Isabel Tvenge	Haugerud	Kantspiller, venstre	Ull/Kisa IL	2010
Mia Slettevold	Thorsen	Kantspiller, venstre	Torp IF	2010
Tilde	Frøshaug	Kantspiller, venstre	Skiptvet IL	2010
Lilja	Simensen	Linjespiller	Torp IF	2010
Mathea Myhre	Ringstad	Linjespiller	Vestby HK	2010
Pernille Skjelle	Aasdal	Linjespiller	Nordstrand IF	2010
Kristin Scarlet Toraja	Mostue	Målvakt	Furuseth Håndball IF	2010
Tiril	Fjeld	Målvakt	Torp IF	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
Ida	Foldemo	Bakspiller	Langhus IL	2010
Maria	Rindal-Braseth	Kantspiller, venstre	Langhus IL	2010
Sofie Sogn	Ystaas	Kantspiller, høyre	Langhus IL	2010
Emilie	Bakkerud-Strand	Linjespiller	Skiptvet IL	2010
Ingrid	Schie-Veslum	Målvakt	Skiptvet IL	2010
Amalie	Larsen Sengebusch	Bakspiller, høyre	Langhus IL	2010

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 14.01.2026

Endret 26.01.2026

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