

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 J15-4

Samling	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Økt 5	08.12.2025	20:30-22:00	Ekeberghallen	Duellspill

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

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Årgang
Lilly Leona Engly	Braseth	Bakspiller	Kråkerøy IL	2010
Veronica Isabel Hansen	Pelaez	Bakspiller	Skedsmo HK	2010
Selma Wanvik	Mortensen	Bakspiller	Ull/Kisa IL	2010
Hanna Negro	Kristiansen	Bakspiller	Slitu IF	2010
Maiken	Damstuen	Bakspiller	Årvoll IL	2010
Kaja Linnea	Straume	Bakspiller	Vestby HK	2010
Caroline Fjelstad	Vøyvik	Bakspiller	Skedsmo HK	2010
Ylva Sørsæther	Gaasdal	Bakspiller	Ull/Kisa IL	2010
Mia Moflag	Løchting	Bakspiller	Oppsal IF	2010
Ane Lykke	Gulliksen	Bakspiller	Vestby HK	2010
Nicoline Mangerud	Øvrebø	Bakspiller	Ull/Kisa IL	2010
Julie Stokstad	Kvalen	Flerposisjonsspiller (Kh, Bh)	Lillestrøm HK	2010
Leah Mitchley	Pettersen	Kantspiller, høyre	Ski IL	2010
Kine Amdam	Johansen	Kantspiller, høyre	Årvoll IL	2010
Emilia Bieligh	Riiber	Kantspiller, venstre	Lillestrøm HK	2010
Maja	Jonassen	Kantspiller, venstre	Vestby HK	2010
Maja Sofie	Vedvik	Linjespiller	Vestby HK	2010
Victoria Ribeiro	Kaspersen	Linjespiller	Årvoll IL	2010
Eline Vestli	Reisvang	Linjespiller	Oppsal IF	2010
Wilma Sofie	Steen	Linjespiller	Degernes IL	2010
Elliana	Rehoff Skjerden	Målvakt	Vestby HK	2010
Eir Kristiansdottir	Thon	Målvakt	Årvoll IL	2010
Isabelle	Jørvum-Andersen	Målvakt	Kråkerøy 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
Lotte Enger	Andersen	Bakspiller	Vestby HK	2010
Alma Karoline	Grude	Bakspiller	Kråkerøy IL	2010
Kaja Olga	Grzesinska	Målvakt	Skiptvet IL	2010
Tea Emilie	Enersen	Kantspiller, venstre	Skiptvet IL	2010

Statusrapport:

Evnt. melding om **skade/sykdom eller forfall**, meldes til SPU J15-4-trenere

Marlene Øien og/eller **Andrea Gran** 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
J15-4	27.09.2025	09:00-17:00	Oppsal Arena	Duellspill
J15-4				Valg og vurdering
J15-4	20.10.2025	20:30-22:00	Ekeberghallen	Skudd
J15-4	17.11.2025	20:30-22:00	Ekeberghallen	Forsvarsteknikker
J15-4	08.12.2025	20:30-22:00	Ekeberghallen	Duellspill
J15-4	10.01.2026	09:00-17:00	Vestby Arena	Regional Bylagsturnering
J15-4	26.01.2026	20:30-22:00	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 26.11.2025

Endret 09.12.2025

Med vennlig hilsen

Marlene Øien

Spillerutvikler J15-4

Tlf. 91399964

marleoien@gmail.com

Andrea Gran

Spillerutvikler J15-4

Tlf. 47683117

andrea.breiseth.gran@hotmail.com

Trine Sneeggen Fors

Utviklingsavdelingen

Norges Håndballforbund Region Øst

Tlf. 91372361

Trine.sneeggenfors@handball.no