Norges Håndballforbund
Region Øst

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	03.12.2026	20:00-22:00	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	Primære hånd	Årgang
Emina	Ljeskavica	Bakspiller	Sarpsborg IL	Høyre	2011
Sonja	Lundeby	Bakspiller	Hk Herulf Moss	Høyre	2011
Eva Myklebust	Ness	Bakspiller	HK Trøgstad 97	Høyre	2011
Hedda	Harmens	Bakspiller	Korsvoll IL	Høyre	2011
Louise Filippa	Folkesson	Bakspiller	Ski IL	Høyre	2011
Maria Juliane	Hansen	Bakspiller	Ski IL	Høyre	2011
Anaya	Sharma	Bakspiller	Ullern IF	Høyre	2011
Elise Myhre	Ringstad	Bakspiller	Vestby HK	Høyre	2011
Nora	Grønli-Øveraasen	Bakspiller	Vestby HK	Høyre	2011
Selma	Klokk-Egeland	Bakspiller	Vålerenga IF	Høyre	2011
Lærke	Thaagaard	Bakspiller	Vestby HK	Høyre	2011
Signy Kirstine	Bøhler	Bakspiller	Ski IL	Høyre	2011
Hedda	Vinje	Bakspiller	Stabæk	Høyre	2011
Johanne Molle	Torgersen	Flerposisjonspiller (Ks, Bs)	Ski IL	Høyre	2011
Thea Karine	Algarheim	Kantspiller	Borgen IL	Høyre	2011
Arianna	Njua-fiskvik	Kantspiller	Vålerenga IF	Høyre	2011
Mari Røise	Frøyland	Kantspiller	Vålerenga IF	Venstre	2011
Isabel Tefertiller	Sanden	Kantspiller	Enebakk IF	Venstre	2011
Lea	Bekolli	Linjespiller	Sarpsborg IL	Høyre	2011
Maja Sæther	Sørensen	Linjespiller	HK Trøgstad 97	Høyre	2011
Pernille	Syse	Linjespiller	Ullern IF	Høyre	2011
Hedda Marie Breilid	Hellum	Linjespiller	Vestby HK	Høyre	2011
Helene Maria Berg	Thomassen	Linjespiller	Ullern IF	Høyre	2011
Helen	Amani	Målvakt	Ski IL	Høyre	2011
Makoya Ismail	Jabateh	Målvakt	Vestby HK	Høyre	2011
Maja	Møller	Målvakt	Borgen IL	Høyre	2011
Vanessa	Palagi	Målvakt	Bærums Verk Hauger IF	Høyre	2011

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	Primære hånd	Årgang
Mina	Ampeliotis	Bakspiller	Enebakk IF	Høyre	2011

posten Gjensidige REMA 1000

Norges Håndballforbund
Region Øst

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 J15-4 sesongen 2026-27:

Gruppe	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
J15-4	26.09.2025	09:00-17:00	Oppsal Arena	Duellspill
J15-4				Valg og vurdering
J15-4	20.10.2026	18:00-19:30	Ekeberghallen	Skudd
J15-4	12.11.2026	20:00-22:00	Ekeberghallen	Forsvarsteknikker
J15-4	03.12.2026	20:00-22:00	Ekeberghallen	Duellspill
J15-4	07.01.2027	20:00-22:00	Ekeberghallen	Valg og vurdering
J15-4	16.01.2027	08:00-18:00	Vestby Arnea	Regional Bylagsturnering

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 16.11.2026
Endret 23.11.2026

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