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 J15-1

Samling	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Økt 3	19.10.2026	19:00-20:30	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	Primære hånd	Årgang
Petra	Grujic-Zimonja	Bakspiller	Drøbak / Frogn IL	Høyre	2011
Leah Katrin	Kase	Bakspiller	Haslum IL	Høyre	2011
Mathilde Andersen	Young	Bakspiller	Haslum IL	Høyre	2011
Fryd Takle	Renskaug	Bakspiller	Kjelsås IL	Høyre	2011
Sonia Gjestvang	Lilleheier	Bakspiller	Kjelsås IL	Høyre	2011
Emelin	Skaane	Bakspiller	Kråkerøy IL	Høyre	2011
Amalie	Kaptan	Bakspiller	Nordstrand IF	Høyre	2011
Emily	Backe-Songstad	Bakspiller	Nordstrand IF	Høyre	2011
Isabel	Vinden	Bakspiller	Nordstrand IF	Høyre	2011
Hennie Kvalnes	Mortensen	Bakspiller	Lillestrøm HK	Høyre	2011
Selin Zemzem	Cagatay	Bakspiller	Ullensaker/kisa Il	Høyre	2011
Nora Christine	Johannessen	Bakspiller	Tindlund IF	Høyre	2011
Nathalie	Gehrken-Langeland	Bakspiller	Degernes IL	Høyre	2011
Stella Victoria	Borge-Hansen	Flerposisjonspiller (Ks, Bs)	Tindlund IF	Høyre	2011
Sofie Nilsen	Scherffenberg	Kantspiller	Tindlund IF	Høyre	2011
Charlotte	Skjoldhammer-Jansen	Kantspiller	Haslum IL	Høyre	2011
Anine Bach	Brenders	Kantspiller	Ullensaker/kisa Il	Høyre	2011
Alma Marie Lundblad	Amundsen	Kantspiller	Kråkerøy IL	Venstre	2011
Ida Olava	Erikstad	Kantspiller	Nordstrand IF	Venstre	2011
Lily Edith	Ashcroft	Linjespiller	Ullensaker/kisa Il	Høyre	2011
Mathea	Hartveit	Linjespiller	Kolbotn IL	Høyre	2011
Clara	Wiull-Varstad	Linjespiller	Ammerud	Høyre	2011
Victoria Karlsen	Hov	Målvakt	Ullensaker/kisa Il	Høyre	2011
Christine Elise Bye	Aabel	Målvakt	Haslum IL	Høyre	2011
Mali Sofie Fidje	Hansen	Målvakt	Kolbotn IL	Høyre	2011

Husk å ta med egen ball, klubbdrakt og drikkeflaske. 2011
Viktig at du har en tapebit med navnet ditt synlig klistret på drakten din!

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Primære hånd	Årgang
Anna Fagerhus	Asak	Bakspiller	Lillestrøm HK	Høyre	2011
Ingrid Johanne Hunsager	Lindeland	Bakspiller	Kolbotn IL	Høyre	2011
Tiril Amalie	Andreassen	Bakspiller	Kråkerøy IL	Høyre	2011

Norges Håndballforbund
Region Øst

Statusrapport:
Evnt. melding om skade/sykdom eller forfall, meldes til SPU J15-1-trenere
Trude Waagan og/eller Marte Arnesen 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 2026-27:

Gruppe	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
J15-1	26.09.2025	09:00-17:00	Oppsal Arena	Duellspill
J15-1				Valg og vurdering
J15-1	19.10.2026	19:00-20:30	Ekeberghallen	Skudd
J15-1	09.11.2026	19:00-20:30	Ekeberghallen	Forsvarsteknikker
J15-1	30.11.2026	19:00-20:30	Ekeberghallen	Duellspill
J15-1	04.01.2027	19:00-20:30	Ekeberghallen	Valg og vurdering
J15-1	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 05.10.2026
Endret 19.10.2026

Med vennlig hilsen

Trude Waagan
Spillerutvikler J15-1
Tlf. 95032330
trude.waagan@gmail.com

Marte Arnesen
Spillerutvikler J15-1
Tlf. 40885304
martearne@gmail.com

Trine Sneeggen Fors
Utviklingsavdelingen
Norges Håndballforbund Region Øst
Tlf. 91372361
Trine.sneeggenfors@handball.no