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 J15-3

| Samling | Dato | Klokkeslett | Hall | Tema |
|---|---|---|---|---|
| Økt 3 | 20.10.2026 | 19:30-21:00 | 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| Linea Alhaug | Haugli | Bakspiller | Bjørkelangen SF | Høyre | 2011 |
| Livia Fosshaug | Pøyhønen | Bakspiller | Bjørkelangen SF | Høyre | 2011 |
| Ida Constance | Greiff-andersen | Bakspiller | Bækkelagets SK | Høyre | 2011 |
| Delila | Curkic | Bakspiller | Tune IL | Høyre | 2011 |
| Frida | Gjessing | Bakspiller | Holmen IF | Høyre | 2011 |
| Klara | Storvik | Bakspiller | Holmen IF | Høyre | 2011 |
| Oda Eliassen | Staavi | Bakspiller | Holmen IF | Høyre | 2011 |
| Adele Marie | Hansen | Bakspiller | Lisleby FK | Høyre | 2011 |
| Lykke Filippa Ogoba | Ellila | Bakspiller | Lisleby FK | Høyre | 2011 |
| Lily Nordvik | Barron | Bakspiller | Oppsal IF | Høyre | 2011 |
| Josephine Evensen | Myrvik | Bakspiller | Skedsmo HK | Høyre | 2011 |
| Hermine Sørbye | Henriksen | Bakspiller | Skogstrand IL | Høyre | 2011 |
| Nora Grüner | Jensen | Bakspiller | Skogstrand IL | Høyre | 2011 |
| Sara Veel | Andersen | Bakspiller | Skogstrand IL | Høyre | 2011 |
| Maria | Al-Zen | Kantspiller | Lisleby FK | Høyre | 2011 |
| Ia Amalie Hatleskog | Jacobsen | Kantspiller | Lørenskog HK | Venstre | 2011 |
| Aurora Skolsegg | Askmo | Kantspiller | Skedsmo HK | Høyre | 2011 |
| Sigrid Bråten | Kvangarsnes | Kantspiller | Tune IL | Høyre | 2011 |
| Emily | Holth | Flerposisjonspiller (Linjespiller, Bs) | Skogstrand IL | Høyre | 2011 |
| Isabella | Bøhler | Linjespiller | Bækkelagets SK | Høyre | 2011 |
| Olivia Prestrønning | Mcbarnette | Linjespiller | GUI SK | Høyre | 2011 |
| Leiga | Haraldseid-Lund | Linjespiller | Oppsal IF | Høyre | 2011 |
| Eline Kjølberg | Klonteig | Linjespiller | Tune IL | høyre | 2011 |
| Elsa Hillestad | Sakrisvold | Målvakt | Lisleby FK | Venstre | 2011 |
| Synne | Marthinussen-Larsen | Målvakt | Lørenskog HK | Høyre | 2011 |
| Hedda | Holmsen | Målvakt | Skedsmo HK | 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!**

| Fornavn | Etternavn | Spillplass | Klubb | Primære hånd | Årgang |
|---|---|---|---|---|---|
| Esiree | Tomter | Kantspiller | Askim IF | Høyre | 2011 |
| Nora Elisabeth | Aarstad | Bakspiller | Skedsmo HK | Høyre | 2011 |

Norges Håndballforbund
Region Øst

**Statusrapport:**
Evnt. melding om skade/sykdom eller forfall, meldes til SPU J15-3-trenere
Iver Stølen og/eller Anita Hildeskår Hokstad per epost med kopi til Trine Sneeggen Fors, trine.sneeggenfors@handball.no så tidlig som mulig og senest en dag før samling.

**Aktivitetsplan SPU J15-3 sesongen 2026-27:**

| Gruppe | Dato | Klokkeslett | Hall | Tema |
|---|---|---|---|---|
| J15-3 | 26.09.2025 | 09:00-17:00 | Oppsal Arena | Duellspill |
| J15-3 | | | | Valg og vurdering |
| J15-3 | 20.10.2026 | 19:30-21:00 | Ekeberghallen | Skudd |
| J15-3 | 10.11.2026 | 20:00-22:00 | Ekeberghallen | Forsvarsteknikker |
| J15-3 | 01.12.2026 | 20:00-22:00 | Ekeberghallen | Duellspill |
| J15-3 | 05.01.2027 | 20:00-22:00 | Ekeberghallen | Valg og vurdering |
| J15-3 | 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 21.10.2026**

Med vennlig hilsen

**Iver Stølen**
Spillerutvikler J15-3
Tlf. 94143339
iver.stolen@idrettsforbundet.no

**Anita Hildeskår Hokstad**
Spillerutvikler J15-3
Tlf. 41230661
anita.hokstad@gmail.com

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