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 5	01.12.2026	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
Frida	Gjessing	Bakspiller	Holmen IF	Høyre	2011
Klara	Storvik	Bakspiller	Holmen IF	Høyre	2011
Adele Marie	Hansen	Bakspiller	Lisleby FK	Høyre	2011
Lykke Filippa Ogoba	Ellila	Bakspiller	Lisleby FK	Høyre	2011
Josephine Evensen	Myrvik	Bakspiller	Skedsmo HK	Høyre	2011
Delila	Curkic	Bakspiller	Tune IL	Høyre	2011
Ida Constance	Greiff-andersen	Bakspiller	Bækkelagets SK	Høyre	2011
Nora Grüner	Jensen	Bakspiller	Skogstrand IL	Høyre	2011
Livia Fosshaug	Pøyhønen	Bakspiller	Bjørkelangen SF	Høyre	2011
Lily Nordvik	Barron	Bakspiller	Oppsal IF	Høyre	2011
Sara Veel	Andersen	Bakspiller	Skogstrand IL	Høyre	2011
Maria	Al-Zen	Kantspiller	Lisleby FK	Høyre	2011
Aurora Skolsegg	Askmo	Kantspiller	Skedsmo HK	Høyre	2011
Ia Amalie Hatleskog	Jacobsen	Kantspiller	Lørenskog HK	Venstre	2011
Sigrid Bråten	Kvangarsnes	Kantspiller	Tune IL	Høyre	2011
Timea	Håland	Kantspiller	Jardar	Høyre	2011
Emily	Holth	Flerposisjonspiller (Linjespiller, Bs)	Skogstrand IL	Høyre	2011
Leiga	Haraldseid-Lund	Linjespiller	Oppsal IF	Høyre	2011
Mari Paur	Løken	Linjespiller	Bækkelagets SK	Høyre	2011
Fiona	Madsen-Geelmuyden	Linjespiller	Njård	Høyre	2011
Synne	Marthinussen-Larsen	Målvakt	Lørenskog HK	Høyre	2011
Elsa Hillestad	Sakrisvold	Målvakt	Lisleby FK	Venstre	2011
Ivona	Rakonjac	Målvakt	Njård	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!

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.

Norges Håndballforbund
Region Øst

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 16.11.2026
Endret 16.11.2026

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