

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 J16-1 for spillere født i 2003

Samlingene avholdes i:

| Samling | Dato/Klokkeslett | Sted | Tema |
|---------|-------------------------|-----------------|----------------|
| 1 | 07.10.19 kl.19:00-20:30 | Ekeberghallen A | Kryssningspill |

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

Innkalling av spillere til denne økten:

| Fornavn | Etternavn | Spillplass | Klubb |
|----------------|---------------------|----------------------|---------------|
| Frida | Skarholt | Bakspiller | Kjelsås IL |
| Melisa | Mulaj | Bakspiller | Kjelsås IL |
| Veslemøy Marie | Mehus | Bakspiller | NIT/HAK |
| Mia Kristiane | Hokstad | Bakspiller | NIT/HAK |
| Mia ** | Viljugrein | Bakspiller | Lørenskog HK |
| Synne ** | Brekke | Bakspiller | Ullern IF |
| Solveig | Stangvik | Bakspiller | NIT/HAK |
| Sandra | Thorsen | Bakspiller | Oppsal |
| Helene | Kvilesjø | Bakspiller | Oppsal IL |
| Marie | Munthe | Bakspiller, Høyre | Fjellhammer |
| Oda Caroline | Mørk | Bakspiller, Høyre | Ullern IF*** |
| Elisa | Mulaj | Kantspiller, Høyre | Kjelsås IL |
| Johanne ** | Skistad | Kantspiller, Høyre | Lørenskog HK |
| Pernille | Hordvei | Kantspiller, Venstre | Kjelsås IL |
| Victoria | Pedersen | Kantspiller, Venstre | Sarpsborg IL |
| Linea | Nygaard | Linjespiller | Fjellhammer |
| Tuva Marie | Mork | Linjespiller | Kolbotn IL |
| Frida | Corneliussen-Østlie | Linjespiller | Nordstrand IF |
| Adea | Shala | Linjespiller | Oppsal IL |
| Thea ** | Follvar Weihe | Målvakt | Haslum IL |
| Mille | Østreng Simensen | Målvakt | Oppsal |
| Andrea | Ljunggren | Målvakt | Skedsmo HK |

* Har din håndballstatus endret seg eller du byttet klubb ilt sommeren så melder du fra til Region Øst!

**Etterinnkalt

***Oppdatert klubbtilhørighet

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

Forfall grunnet skade/sykdom:

| Fornavn | Etternavn | Spillplass | Klubb | Forfall meldt |
|-----------------|-----------|----------------------|---------|---------------|
| Sofie | Koppang | Målvakt | Oppsal | 02.10.2019 |
| Hanna | Mehus | Flerposisjonsspiller | NIT/HAK | 03.10.2019 |
| Amanda Katarina | Astor | Bakspiller | NIT/HAK | 03.10.2019 |

Årsplan for samlinger:

| SPU J16-1 | SPU J16-2 | Sted |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------|
| Samling 1: Man. 07.10.19 19:00-20:30 | Samling 1: Man. 07.10.19 20:30-22:00 | Ekeberghallen A |
| Samling 2: Man. 04.11.19 20:30-22:00 | Samling 2: Man. 04.11.19 19:00-20:30 | Ekeberghallen A |
| Samling 3: Man. 16.12.19 19:00-20:30 | Samling 3: Man. 16.12.19 20:30-22:00 | Ekeberghallen A |
| Samling 4: Man. 27.01.20 20:30-22:00 | Samling 4: Man. 27.01.20 19:00-20:30 | Ekeberghallen A |
| Samling 5: Man. 02.03.20 19:00-20:30 | Samling 5: Man. 02.03.20 20:30-22:00 | Ekeberghallen A |
| Samling 6: Man. 04.05.20 20:30-22:00 | Samling 6: Man. 04.05.20 19:00-20:30 | Ekeberghallen A |

Mer informasjon om spillerutvikling 16 år finner du på vår hjemme side ved å trykke her:
[Spillerutvikling \(SPU\) 16 år \(03\)](#)

Selv om det er satt opp en årsplan med samlinger, er det ikke gitt at alle spillere som er innkalt på sist samling– er med på neste samling.

Det sendes ut ny innkalling ca. to uker før samling

Forfall:

Eventuelle melding om skade/sykdom varsles Pia Kristensen Moe per epost
pia_kris3@hotmail.com tlf. **46 82 18 92** med kopi til regionskontoret ved
nhf.ron@handball.no. Merk eposten forfall SPU 16 og hvilket miljø dette gjelder.

Innrapportering av nye spillere:

Vi er åpne for å vurdere spillere som utvikler seg i løpet av sesongen. Send da en epost til oss på følgende epost adresse: nhf.ron@handball.no .E-posten skal inneholde navn på spiller samt utdypende informasjon om spillerens kvaliteter. Det presiseres at selv om klubben melder inn spillere utover i sesongen 2019/2020 er det ikke en selvfølge at spilleren blir kalt inn til samling

Strømmen 24.09.2019
Endret 03.10.2019

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst
Trine Sneeggen Fors
Spill og trening
Tlf. 91372361
Trine.SneeggenFors@handball.no

Trenere Jenter 16
Marianne Juuhl
Pia Kristensen Moe