

### 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
2	Man. 16.12.19 19:00-20:30	Ekeberghallen A	Individuelt forsvar

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

#### Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Helene	Kvilesjø	Bakspiller	Oppsal IL
Selma *	Skovseth Senga	Bakspiller	Kjelsås IL
Melisa	Mulaj	Bakspiller	Kjelsås IL
Mia	Viljugrein	Bakspiller	Lørenskog HK
Veslemøy Marie	Mehus	Bakspiller	NIT-Hak
Thea Marie	Andersson	Bakspiller	Nannestad
Sandra	Thorsen	Bakspiller	Oppsal IL
Marie	Elstrand Munthe	Bakspiller, Høyre	Fjellhammer IL
Oda Caroline	Mørk	Bakspiller, Høyre	Ullern IF
Elisa	Mulaj	Kantspiller, Høyre	Kjelsås IL
Pernille	Hordvei	Kantspiller, Venstre	Kjelsås IL
Adea	Shala	Linjespiller	Oppsal IL
Linea	Dahlberg Nygard	Linjespiller	Fjellhammer IL
Mathilde	Granum	Linjespiller	Son HK
Andrea	Ljunggren	Målvakt	Skedsmo HK
June	Krogh	Målvakt	Son HK
Thea	Follvar Weihe	Målvakt	Haslum IL

\*Etterinnkalt

**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 eller annet:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Frida	Karp Skarholt	Bakspiller	Kjelsås IL	02.12.2019
Mia Kristiane	Hokstad	Bakspiller	NIT-Hak	06.12.2019
Victoria	Pedersen	Kantspiller, Venstre	Sarpsborg IL	10.12.2019
Synne	Brekke	Bakspiller	Ullern IF	16.12.2019

### 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](mailto:pia_kris3@hotmail.com) tlf. **46 82 18 92** med kopi til regionskontoret ved  
[nhf.ron@handball.no](mailto: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](mailto: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 02.12.2019**

**Endret 16.12.2019**

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst  
Trine Sneeggen Fors  
Spill og trening  
Tlf. 91372361  
[Trine.SneeggenFors@handball.no](mailto:Trine.SneeggenFors@handball.no)

#### Trenere Jenter 16

~~Marianne Juuhl~~  
Pia Kristensen Moe  
Knut Eindrinde Moe

Vikar: