

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST

Vi har valg å sette opp en ekstra SPU samling på økten individuell forsvarsteknikk på grunn av at mange av de store kartleggingsarenaene for årgang 2005 ble avlyst sist sesong. Du er en av de som er plukket ut til å være med på denne samlingen og vi kaller denne gruppen for J16-3.

Samling	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
1	11.11.2021 Kl.20.00-22.00	Ekeberghallen, Bane A	Individuell forsvarsteknikk

Fremmøte 15.min før samling og ferdig skiftet til treningstart.

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn spiller	Spillplass	Klubb
Karoline Baso Hovland	Bakspiller	Bækkelaget SK
Maren Authen	Bakspiller	HK Eidsberg
Malin Brettingen	Bakspiller	Askim IF
Filippa Holm Moseid	Bakspiller	Njård
Selma Johnsrud Landgraff	Bakspiller	Njård
Cathinka Revlem	Bakspiller	Nordstrand IF
Elise Muggerud Halvorsen	Bakspiller	Nordstrand IF
Angjelina Krasniqi	Bakspiller	Oppsal IF
Oda Haugland Røse	Bakspiller	Vålerenga IF
Caren Elida Remøy	Bakspiller	Vålerenga IF
Ida Everløff	Bakspiller	Kråkerøy IL
Elise Bjerkansmo	Bakspiller, høyre	Kråkerøy IL
Jenny Johannsson	Bakspiller, midt	HK Eidsberg
Jenny Martens Meyer	Bakspiller, venstre	Bækkelaget SK
Caroline Caspersen	Bakspiller, venstre	Fjellhammer IL *
Tuva Svensson	Bakspiller, venstre	Fjellhammer IL
Thelma Aardalen	Bakspiller, venstre	Kråkerøy IL
Aya Mohammed Abdelhai	Bakspiller, venstre	Vålerenga IF
Andrea Kløvstad	Kantspiller, høyre	Fjellhammer IL
Hedda Kristiansen	Kantspiller, venstre	Kråkerøy IL
Kaja Brusdal	Kantspiller, venstre	Kråkerøy IL
Martine Sundet	Kantspiller, venstre	Njård
Jehona Hamiti	Linjespiller	Bjørndal IF
Live Kvalvik	Linjespiller	Kråkerøy IL
Nora Theres Melvold	Linjespiller	Njård*
Sunniva Sogn-Johansen	Linjespiller	Vålerenga IF
Synne Norheim Vik	Målvakt	Bækkelaget SK
Tuva Børke-Throndsen	Målvakt	Lillestrøm HK
Ella Knutsen	Målvakt	Njård
Tia Olsvik	Målvakt	Oppsal IF

*Forfall

Ting og huske til samling:

- Du skal stille i en mørk t-skjorte (sort/blå) og feste en tape bit med ditt navn på t-skjorten
- Ta med deg en lys t-skjorte som brukes som vest
- Ta med ball og drikkeflaske
- Ta med klister og klisterfjerner

Årsplan for samlinger:

Det er to SPU grupper på J16 sesong 2021-22, men på grunn av manglende kartleggingsarena har vi valgt å sette opp en ekstra gruppe til SPU samling.

Mer informasjon om spillerutvikling 16 år finner du på vår hjemmeside ved å trykke her:

[Spillerutvikling \(SPU\) 16år \(05\)](#)

Forfall:

Eventuelle meldinger om skade/sykdom eller forfall varsles Thomas Næss per epost thomas.andersen.naess@gmail.com eller telefon 90940733, husk kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost trine.sneeggenfors@handball.no. Merk eposten «Forfall SPU J16»

Innrapportering spillere:

Klubbtrener kan sende en epost til på følgende epost adresse: trine.sneeggenfors@handball.no med navn på spiller samt utdypende informasjon om spillerens kvaliteter.

Strømmen 05.11.2021

Endret 11.10.2021

Med vennlig hilsen

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

Trenere Jenter 16
Thomas Næss
Dag Arne Nygaard