

## 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 J16-2 for spillere født i 2005

Samling	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
5	25.04.2022 <del>Kl.19.00-20.30</del> <b>NY TID: Kl.19.00-21.00</b>	Ekeberghallen, Bane A	Individuell forsvarsteknikk utgruppert

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

På grunn av mye forfall i SPU gruppe J16-1 og J16-2 velger vi å slå sammen disse gruppene på SPU samling 5, mandag 25.04.2022

### Innkalling av spillere til denne økten:

Navn spiller	Spillplass	Klubb
Malin Brettingen	Bakspiller	Askim
Karoline Baso Hovland	Bakspiller	Bækkelaget SK
Ylva Seim-Grønn	Bakspiller	Bækkelaget SK
Mathea Irene Nakkim Storm	Bakspiller	Fjellhammer IL
Jenny Johansson	Bakspiller	HK Eidsberg
Nora Marie Magnesholen Johannesen	Bakspiller	Lillestrøm HK
Filippa Signhild Petterson	Bakspiller	Nit-Hak
Elise Mugerud Halvorsen	Bakspiller	Nordstrand IF
Angjelina Krasniqi	Bakspiller	Oppsal IF
Anna Larsen	Bakspiller	Oppsal IF
Maren Juli Syverstuen	Bakspiller	Oppsal IF
Ingrid Elise Veum	Bakspiller	Rolvøy
Lykke Marie Banini Mcnish	Bakspiller	Vestby HK
Caren Elida Remøy	Bakspiller	Vålerenga IF
Frida Martinsen	Bakspiller, høyre	Lillestrøm HK
Hannah Bergsjø	Bakspiller, midt	Ullensaker/Kisa IL
Kaja Berg Remo	Bakspiller, midt	Ullern IF
Malene Hansen Tangen	Flerposisjons-spiller	Kråkerøy IL
Sofia Høst	Flerposisjons-spiller, høyre	Ullern IF
Maren Hansen Tangen	Kantspiller, høyre	Kråkerøy IL
Frida Zulueta Dalgeir	Kantspiller, høyre	Vestby HK
Helena Bråten Tellefsen	Kantspiller, venstre	Njård IL
Larissa Gründel	Linjespiller	Fjellhammer IL
Maren Authen	Linjespiller	HK Eidsberg
Elise Marie Trapness	Linjespiller	Kråkerøy IL
Nora Theres Melvold	Linjespiller	Njård IL
Kari Rydland Strandrup	Linjespiller	Oppsal IF
Ane Lindholt	Målvakt	Fjellhammer IL
Amalie Søtvik Sørfå	Målvakt	Lillestrøm HK
Ella Knutsen	Målvakt	Njård IL
Tia Olsvik	Målvakt	Oppsal IF
Kine Hagen	Målvakt	Vestby HK

\*Forfall

\*\*Ny spiller inn

**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:**

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](mailto:thomas.andersen.naess@gmail.com) eller telefon 90940733, husk kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost [trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:trine.sneeggenfors@handball.no). Merk eposten «Forfall SPU J16-2»

**Innrapportering spillere:**

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

**Strømmen 25.04.2022**

**Endret 25.04.2022**

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 16-2  
Thomas Næss  
Dag Arne Nygaard