

## 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 2006

| Samling   | Dato/Klokkeslett            | Hall          | Tema                      |
|-----------|-----------------------------|---------------|---------------------------|
| Samling 1 | Mandag 17.10 kl.19.00-20.30 | Ekeberghallen | Kast og grep m/uten press |

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

### Innkalling av spillere til denne økten:

| Navn spiller                  | Spillplass           | Klubb            |
|-------------------------------|----------------------|------------------|
| Norah Ulverud                 | Bakspiller           | NIT-HAK HK       |
| Thea Aunehaugen Frøvig        | Bakspiller           | Njård IL         |
| Mia Lersbryggen               | Bakspiller           | Fjellhammer IL** |
| Mira Eleonore Thorstensen     | Bakspiller, høyre    | Kolbotn IL       |
| Thea Olivia Fjæra Eng         | Bakspiller, høyre    | Vestre Bærum LIL |
| Madelen Thorstensen           | Bakspiller, midt     | Njård IL         |
| Ane Nordseth Vikhals          | Bakspiller, midt     | Sarpsborg IL     |
| Dounia Chikh                  | Bakspiller, midt     | Kolbotn IL       |
| Oline Haaverstad              | Bakspiller, midt     | IL Jardar***     |
| Helena Skogheim Utgårdsløkken | Bakspiller, venstre  | Fet IL           |
| Tijana Nikolic                | Flerposisjonsspiller | Sinsen-Refstad   |
| Emma Christine Eltvik Bystrøm | Kantspiller, høyre   | Askim IF         |
| Marlen Enghaug                | Kantspiller, høyre   | Sarpsborg IL     |
| Erika Gallavara-Eliassen      | Kantspiller, venstre | Sinsen-Refstad   |
| Ingerid Andrea Tande-Elton    | Kantspiller, venstre | Njård IL*        |
| Ingrid Aaser Øen              | Kantspiller, venstre | Kjelsås IL       |
| Lisa Svendsen Risberg         | Kantspiller, venstre | NIT-HAK HK*      |
| Sarah Emilie Lynaas Wulff     | Kantspiller, venstre | Vestre Bærum LIL |
| Emilie Slapgård Mitchley      | Linjespiller         | Kolbotn IL       |
| Ingebjørg Wildhaugen          | Linjespiller         | Nordstrand IF    |
| Ingeborg Jule Reid            | Linjespiller         | Kolbotn IL       |
| Sanna Bergli Jauert           | Linjespiller         | Sarpsborg IL     |
| Alexandra Tangen Løvland      | Målvakt              | Kolbotn IL       |
| Elisabeth Phan Nguyen         | Målvakt              | Askim IF         |
| Helle Gundersrud              | Målvakt              | Vestre Bærum LIL |
| Maren Heitmann Lie            | Målvakt              | Haslum IL        |

\*Forfall/skadet

\*\*Etterinnkalt

\*\*\*Byttet fra gruppe J16-2 til J16-1

Husk å ta med egen ball, **klubbdrakt** og drikkeflaske.

Viktig at du har en tapebit med navnet ditt synlig klistret på drakten din!

### Forfall:

Eventuelle meldinger om skade/sykdom eller forfall varsles Janne Tuven per epost [janne\\_tuven@hotmail.com](mailto:janne_tuven@hotmail.com) eller telefon 91301000, husk kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost [trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:trine.sneeggenfors@handball.no). Merk eposten «Forfall SPU J16»

### Årsplan for samlinger J16-1:

| Samling   | Jenter 16-1  | Jenter 16-2  |
|-----------|--|--|
| Samling 1 | Mandag 17.10 kl.19.00-20.30<br>Ekeberghallen   | Mandag 17.10 kl.20.30-22.00<br>Ekeberghallen   |
| Samling 2 | Mandag 07.11 kl.19.00-20.30<br>Ekeberghallen   | Mandag 07.11 kl.20.30-22.00<br>Ekeberghallen   |
| Samling 3 | Mandag 05.12 kl.19.00-20.30<br>Ekeberghallen   | Mandag 05.12 kl.20.30-22.00<br>Ekeberghallen   |
| Samling 4 | Mandag 16.01 kl.19.00-20.30<br>Ekeberghallen   | Mandag 16.01 kl.20.30-22.00<br>Ekeberghallen   |
| Samling 5 | Mandag 27.02 kl.19.00-20.30<br>Ekeberghallen   | Mandag 27.02 kl.20.30-22.00<br>Ekeberghallen   |
| Samling 6 | <del>Mandag 03.04 kl.19.00-20.30</del><br><b>Ny dato:</b> 17.04 kl. 19.00-20.30<br>Ekeberghallen | <del>Mandag 03.04 kl.20.30-22.00</del><br><b>Ny dato:</b> 17.04 kl. 20.30-22.00<br>Ekeberghallen |

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

[Spillerutvikling \(SPU\) 16år \(06\)](#)

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. Innkalling publiseres senest ca. to uker før samling.

### **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](mailto:trine.sneeggenfors@handball.no). Eposten skal inneholde navn på spiller samt utdypende informasjon om spillerens kvaliteter.

**Strømmen 30.09.2022**

**Endret 12.10.2022**

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  
Janne Tuven  
Randi Gustad