

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 |
|---------|-------------------------|---------------|------------------------|
| 2 | 07.11.22 Kl.19:00-20:30 | Ekeberghallen | Pådrags- og rullespill |

Fremmøte 30.min før samling og ferdig skiftet til treningstart.

Alle skal løpe rolig i gangen ca. 10. min før treningstart, slik at man kan starte økten rett på dynamisk oppvarming!

Innkalling av spillere til denne økten:

| Navn spiller | Spillplass | Klubb |
|--|-------------------------------|------------------------------|
| Mia Lersbryggen | Bakspiller | Fjellhammer IL |
| Norah Ulverud | Bakspiller | NIT-HAK HK |
| Ulrikke Buskøp | Bakspiller | Kråkerøy IL* |
| Åse-Andrea Kopperud | Bakspiller, venstre | Follo HK Damer** |
| Mira Eleonore Thorstensen | Bakspiller, høyre | Kolbotn IL |
| Thea Olivia Fjæra Eng | Bakspiller, høyre | Vestre Bærum LIL |
| Ane Nordseth Vikhals | Bakspiller, midt | Sarpsborg IL* |
| Dounia Chikh | Bakspiller, midt | Kolbotn IL |
| Madelen Thorstensen | Bakspiller, midt | Njård IL* |
| Oline Haaverstad | Bakspiller, midt | IL Jardar |
| Thea Aunehaugen Frøvig | Bakspiller midt/venstre | Njård IL |
| Helena Skogheim Utgårdsløkken | Bakspiller, venstre | Fet IL |
| Regine Nekstad | Bakspiller, venstre | Kråkerøy IL* |
| Annika Skjøld Henriksen | Kantspiller, høyre | Langhus IL |
| Emma Christine Eltvik Bystrøm | Kantspiller, høyre | Askim IF* |
| Marlen Enghaug | Kantspiller, høyre | Sarpsborg IL |
| Erika Gallavara-Eliassen | Kantspiller, venstre | Sinsen-Refstad |
| Ingrid Aaser Øen | Kantspiller, venstre | Kjelsås IL |
| Isabel Gjerald Ulleland | Kantspiller, venstre | Lørenskog HK |
| Madelen Andersen Ringsrød | Kantspiller, venstre | Sarpsborg IL |
| Sarah Emilie Lynaas Wulff | Kantspiller, venstre | Vestre Bærum LIL |
| Emilie Slapgård Mitchley | Linjespiller | Kolbotn IL |
| Ingeborg Jule Reid | Linjespiller | Kolbotn IL |
| Kristine Delviken | Linjespiller | Kråkerøy IL |
| Sanna Bergli Jauert | Linjespiller | Sarpsborg IL* |
| Lina Cvitanovic | Linjespiller | Sinsen-Refstad** |
| 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/ **Ny spiller inn

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 eller telefon 91301000, husk kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost 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 Ekeberghallen | Mandag 17.10 kl.20.30-22.00 Ekeberghallen |
| Samling 2 | Mandag 07.11 kl.19.00-20.30 Ekeberghallen | Mandag 07.11 kl.20.30-22.00 Ekeberghallen |
| Samling 3 | Mandag 05.12 kl.19.00-20.30 Ekeberghallen | Mandag 05.12 kl.20.30-22.00 Ekeberghallen |
| Samling 4 | Mandag 16.01 kl.19.00-20.30 Ekeberghallen | Mandag 16.01 kl.20.30-22.00 Ekeberghallen |
| Samling 5 | Mandag 27.02 kl.19.00-20.30 Ekeberghallen | Mandag 27.02 kl.20.30-22.00 Ekeberghallen |
| Samling 6 | Mandag 03.04 kl.19.00-20.30 Ny dato: 17.04 kl. 19.00-20.30 Ekeberghallen | Mandag 03.04 kl.20.30-22.00 Ny dato: 17.04 kl. 20.30-22.00 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. Eposten skal inneholde navn på spiller samt utdypende informasjon om spillerens kvaliteter.

Strømmen 24.10.2022

Endret 07.11.2022

Med vennlig hilsen

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

Trenere Jenter 16
Janne Tuven
Randi Gustad