

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 2006

Samling	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
2	07.11.22 Kl.20:30-22:00	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
Mille Therese Hagren	Bakspiller	HK Rygge
Silje Gran	Bakspiller	Fjellhammer IL
Silje Leikfoss Solbakken	Bakspiller	Oppsal håndball
Emma Skrbic Kristiansen	Bakspiller, høyre	Lørenskog HK
Pernille Marie Grønli	Bakspiller, høyre	Ull-Kisa
Rita Esrefi	Bakspiller, høyre	Oppsal
Emma Maria Ingeborg Nyberg	Bakspiller, midt	Haslum IL
Guro Skålevåg	Bakspiller, midt	Haslum IL
Andrine With Dahle	Bakspiller, venstre	Kjelsås IL
Hanna Borge	Bakspiller, venstre	Haslum IL
Henriette Kvarud	Bakspiller, venstre	Bækkelagets SK*
Mia Morseth Hansen	Bakspiller, venstre	Lørenskog HK
Ane Undem	Bakspiller, venstre	Njård**
Charlotte Pram Berger	Kantspiller, høyre	Bækkelagets SK
Emilie Møller Pedersen	Kantspiller, høyre	Oppsal håndball
Stella Solhaug Laksa	Kantspiller, høyre	Nordstrand IF
Eline Rein Elgesem	Kantspiller, venstre	Haslum IL
Kristiane Stand Mylius	Kantspiller, venstre	Haslum IL
Maya Augusta Ulstein	Kantspiller, venstre	Sarpsborg IL
Tara Mikail	Kantspiller, venstre	Nordstrand IF
Line Strand-Larsen	Kantspiller, venstre	Sarpsborg IL
Amanda Løkke Kok	Linjespiller	Ull/Kisa
Aurora Brekke Jørgensen	Linjespiller	Haslum
Ingebjørg Wildhaugen	Linjespiller	Nordstrand IF
Stine Jordet Fergem	Linjespiller	Oppsal håndball
Kaja Berg Fokstuen	Målvakt	Nordstrand IF
Kristine Bunæs Bang	Målvakt	Kolbotn IL
Maja Dufseth	Målvakt	Ull/Kisa
Maja Linnea Gulliksen	Målvakt	Oppsal håndball

*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 02.11.2022

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