

## 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
3	05.12.22 Kl.20:30-22:00	Ekeberghallen	Vurderingspill

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
Silje Gran	Bakspiller	Fjellhammer
Norah Ulverud	Bakspiller	Nit/Hak
Silje Leikfoss Solbakken	Bakspiller	Oppsal
Mille Therese Hagren	Bakspiller	Rygge*
Pernille Marie Grønli	Bakspiller, høyre	Ull-Kisa
Thea Olivia Fjæra Eng	Bakspiller, høyre	Vestre Bærum
Guro Skålevåg	Bakspiller, midt	Haslum IL
Ane Nordseth Vikhals	Bakspiller, midt	Sarpsborg IL
Oline Haaverstad	Bakspiller, midt	Vestre Bærum
Åse-Andrea Kopperud	Bakspiller, venstre	Follo HK damer
Hanna Borge	Bakspiller, venstre	Haslum IL*
Andrine With Dahle	Bakspiller, venstre	Kjelsås
Alva Bjune	Kantspiller, høyre	Kjelsås
Stella Solhaug Laksa	Kantspiller, høyre	Nordstrand
Emilie Møller Pedersen	Kantspiller, høyre	Oppsal håndball
Eline Rein Elgesem	Kantspiller, venstre	Haslum IL*
Kristiane Stand Mylius	Kantspiller, venstre	Haslum IL
Ingrid Aaser Øen	Kantspiller, venstre	Kjelsås
Tara Mikail	Kantspiller, venstre	Nordstrand
Madelen Andersen Ringsrød	Kantspiller, venstre	Sarpsborg IL**
Ingebjørg Wildhaugen	Linjespiller	Nordstrand IF*
Stine Jordet Fergem	Linjespiller	Oppsal
Amanda Løkke Køk	Linjespiller	Ull/Kisa*
Johanna Skoli Febakke	Linjespiller	Nordstrand IF**
Hedda Rudberg Olsen	Målvakt	Kjelsås
Kaja Berg Fokstuen	Målvakt	Nordstrand
Maja Dufseth	Målvakt	Ull/Kisa*
Helle Gundersrud	Målvakt	Vestre Bærum

**\*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!**

**Etterinnkalt til REG samling 29.11.22. Skal ikke møte på SPU 05.12.22:**

Navn spiller	Spillplass	Klubb
Tilde Amalia Grönvall	Linjespiller	Haslum IL

**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 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	<del>Mandag 03.04 kl.19.00-20.30</del> <b>Ny dato:</b> 17.04 kl. 19.00-20.30 Ekeberghallen	<del>Mandag 03.04 kl.20.30-22.00</del> <b>Ny dato:</b> 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](mailto:trine.sneeggenfors@handball.no). Eposten skal inneholde navn på spiller samt utdypende informasjon om spillerens kvaliteter.

**Strømmen 21.11.2022**

**Endret 06.12.2022**

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