

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
4	16.01 kl.19.00-20.30	Ekeberghallen A	Ballorienterte forsvarsspillere

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
Ulrikke Buskop	Bakspiller	Kråkerøy IL
Mira Eleonore Thorstensen	Bakspiller, høyre	Kolbotn IL
Emma Skrbic Kristiansen	Bakspiller, høyre	Lørenskog HK
Rita Esrefi	Bakspiller, høyre	Oppsal håndball
Stina Grønnestad Kristensen	Bakspiller, høyre	Ellingsrud IL**
Tuva Flatås	Bakspiller, midt	Lørenskog HK
Dounia Chikh	Bakspiller, midt	Oppsal håndball
Thea Aunehaugen Frøvig	Bakspiller midt/venstre	Njård IL*
Beyza Karaca	Bakspiller, midt	Ellingsrud IL**
Frida Rømostad Halvorsen	Bakspiller, venstre/midt	Kolbotn IL*
Ane Udem	Bakspiller venstre	Njård IL
Helena Skogheim Utgårdsløkken	Bakspiller, venstre	Fet IL
Regine Nekstad	Bakspiller, venstre	Kråkerøy IL
Mia Mørseth Hansen	Bakspiller, venstre	Lørenskog HK*
Sunniva Hovland	Bakspiller, venstre	Rolvøy
Emma Christine Eltvik Bystrøm	Kantspiller, høyre	Askim IF
Charlotte Pram Berger	Kantspiller, høyre	Bækkelagets SK
Jonette Alsèn	Kantspiller, venstre	Fet IL
Isabel Gjerald Ulleland	Kantspiller, venstre	Lørenskog HK
Hermine Frydenborg Svendsen	Kantspiller, venstre	Njård IL
Andrea Mengoumou Lynne	Kantspiller, venstre	Oppsal håndball*
Erika Gallavara-Eliassen	Kantspiller, venstre	Sinsen-Refstad
Ingeborg Jule Reid	Linjespiller	Kolbotn IL
Kristine Delviken	Linjespiller	Kråkerøy IL
Ella Kjærvoll	Linjespiller	Njård IL*
Lina Cvitanovic	Linjespiller	Sinsen-Refstad
Lotte Prøsch	Målvakt	Bækkelagets SK
Thyra Solemslie	Målvakt	Oppegård
Maja Linnea Gulliksen	Målvakt	Oppsal håndball
Malin Opstad Sand	Målvakt	Rolvøy

*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 02.01.2023

Endret 17.01.2023

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