

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
4	16.01 kl.20.30-22.00	Ekeberghallen A	Ballorienterte forsvarspillere

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 IL*
Mille Therese Hagren	Bakspiller	HK Rygge
Norah Ulverud	Bakspiller	NIT-HAK HK
Silje Leikfoss Solbakken	Bakspiller	Oppsal håndball
Elina Lund-Zetterquist	Bakspiller, høyre	Langhus IL
Pernille Marie Grønli	Bakspiller, høyre	Ull-Kisa
Thea Olivia Fjæra Eng	Bakspiller, høyre	Vestre Bærum LIL
Guro Skålevåg	Bakspiller, midt	Haslum IL
Ane Nordseth Vikhals	Bakspiller, midt	Sarpsborg IL
Oline Haaverstad	Bakspiller, midt	Vestre Bærum LIL
Julia Tveraaen Moen	Bakspiller, venstre /midt	SSK Skjetten**
Åse-Andrea Kopperud	Bakspiller, venstre	Follo HK Damer
Hanna Borge	Bakspiller, venstre	Haslum IL*
Andrine With Dahle	Bakspiller, venstre	Kjelsås IL
Alva Uglum Bjune	Kantspiller, høyre	Kjelsås IL*
Stella Solhaug Laksa	Kantspiller, høyre	Nordstrand IF*
Emilie Møller Pedersen	Kantspiller, høyre	Oppsal håndball
Kaja Moflag Løchting	Kantspiller, høyre	Oppsal håndball**
Eline Rein Elgesem	Kantspiller, venstre	Haslum IL
Kristiane Stand Mylius	Kantspiller, venstre	Haslum IL
Ingrid Aaser Øen	Kantspiller, venstre	Kjelsås IL
Tara Mikail	Kantspiller, venstre	Nordstrand IF
Madelen Andersen Ringsrød	Kantspiller, venstre	Sarpsborg IL
Mina Sofie Benestad Dugum	Linjespiller	Kjelsås IL
Johanna Skoli Febakke	Linjespiller	Nordstrand IF
Stine Jordet Fergem	Linjespiller	Oppsal håndball
Amanda Løkke Kok	Linjespiller	Ull/Kisa
Hedda Rudberg Olsen	Målvakt	Kjelsås IL
Kaja Berg Fokstuen	Målvakt	Nordstrand IF*
Maja Brannstorph	Målvakt	Nordstrand IF
Helle Gundersrud	Målvakt	Vestre Bærum LIL
Astrid Nøkleby Thoresen	Målvakt	Sarpsborg 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 02.01.2023
Endret 16.01.2023

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