

## 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
5	Mandag 27.02.2023 Kl.19.00-20.30	Ekeberghallen A	Kontringsspill

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
Mie Tøresen Søknes	Bakspiller	Haslum IL*
Ulrikke Buskøp	Bakspiller	Kråkerøy IL*
Thea Blankevoort	Bakspiller	Fjellhammer IL
Thea Aunehaugen Frøvig	Bakspiller midt/venstre	Njård IL
Ane Undem	Bakspiller venstre	Njård IL
Emma Skrbic Kristiansen	Bakspiller, høyre	Lørenskog HK
Rita Esrefi	Bakspiller, høyre	Oppsal håndball
<del>Stina Grønnestad Kristensen</del>	<del>Bakspiller, høyre</del>	<del>Ellingsrud IL*</del>
Beyza Karaca	Bakspiller, midt	Ellingsrud IL
Tuva Flatås	Bakspiller, midt	Lørenskog HK
Emilie Sebergesen	Bakspiller, midt	SSK Skjetten
Helena Skogheim Utgårdsløkken	Bakspiller, venstre	Fet IL
Frida Romestad Halvorsen	Bakspiller, venstre/midt	Kolbotn IL
Charlotte Pram Berger	Kantspiller, høyre	Bækkelagets SK
Emma Christine Eltvik Bystrøm	Kantspiller, høyre	Askim IF
Jonette Alsèn	Kantspiller høyre/ venstre	Fet IL
Erika Gallavara-Eliassen	Kantspiller, venstre	Sinsen-Refstad
Hermine Frydenborg Svendsen	Kantspiller, venstre	Njård IL
Isabel Gjerald Ulleland	Kantspiller, venstre	Lørenskog HK
Maria Herud	Kantspiller, venstre	Njård
Emma Svoren Fuglestad	Linjespiller	Bækkelaget SK
Ingeborg Jule Reid	Linjespiller	Kolbotn IL
Kristine Delviken	Linjespiller	Kråkerøy IL*
Lina Cvitanovic	Linjespiller	Sinsen-Refstad
Lotte Prøsch	Målvakt	Bækkelagets SK
Malin Opstad Sand	Målvakt	Rolvsvøy
Thyra Solemslie	Målvakt	Oppegård
Julie Narvestad Evju	Målvakt	HK Eidsberg

**\*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](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»

**Info om uttak:**

På SPU-samling 5 er det flere spillere som har deltatt på siste REG som ikke er innkalt. Vi ønsker å se noen flere jenter på de to siste samlingene, så spillere som vi har kartlagt godt vil muligens ikke bli prioritert på disse.

**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 13.02.2023**

**Endret 28.02.2023**

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