

## 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
5	Mandag 27.02 kl.20.30-22.00	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
Mille Therese Hagren	Bakspiller	HK Rygge
Norah Ulverud	Bakspiller	NIT-HAK HK
<del>Silje Gran</del>	<del>Bakspiller</del>	<del>Fjellhammer IL*</del>
Silje Leikfoss Solbakken	Bakspiller	Oppsal håndball
Helene Mathiesen	Bakspiller, høyre	Rælingen HK
<del>Elina Lund-Zetterquist</del>	<del>Bakspiller, høyre</del>	<del>Langhus IL*</del>
Thea Olivia Fjæra Eng	Bakspiller, høyre	Vestre Bærum LIL
Ane Nordseth Vikhals	Bakspiller, midt	Sarpsborg IL
Guro Skålevåg	Bakspiller, midt	Haslum IL
Oline Haaverstad	Bakspiller, midt	Vestre Bærum LIL
<del>Andrine With Dahle</del>	<del>Bakspiller, venstre</del>	<del>Kjelsås IL*</del>
Åse-Andrea Kopperud	Bakspiller, venstre	Follo HK Damer
Julia Tveraaen Moen	Bakspiller, venstre /midt	SSK Skjetten
Alva Uglum Bjune	Kantspiller, høyre	Kjelsås IL
Emilie Møller Pedersen	Kantspiller, høyre	Oppsal håndball
Kaja Moflag Løchting	Kantspiller, høyre	Oppsal håndball
Stella Solhaug Laksa	Kantspiller, høyre	Nordstrand IF
Eline Rein Elgesem	Kantspiller, venstre	Haslum IL
Ingrid Aaser Øen	Kantspiller, venstre	Kjelsås IL
Kristiane Stand Mylius	Kantspiller, venstre	Haslum IL
<del>Madelen Andersen Ringsrød</del>	<del>Kantspiller, venstre</del>	<del>Sarpsborg IL*</del>
Amanda Løkke Kok	Linjespiller	Ull/Kisa
Johanna Skoli Febakke	Linjespiller	Nordstrand IF
Mina Sofie Benestad Dugum	Linjespiller	Kjelsås IL
Stine Jordet Fergem	Linjespiller	Oppsal håndball
Hedda Rudberg Olsen	Målvakt	Kjelsås IL
Maja Brannstorph	Målvakt	Nordstrand IF
Alva Raadim Tuveng	Målvakt	Rælingen HK
Astrid Nøkleby Thoresen	Målvakt	Sarpsborg IL

\*Forfall / \*\*Ny spiller inn

### Etterinnkalt til REG samling 15.02.23. Skal ikke møte på SPU 27.02.23:

Navn spiller	Spillplass	Klubb
Pernille Marie Grønli	Bakspiller, høyre	Ull-Kisa

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	Mandag 03.04 kl.19.00-20.30 <b>Ny dato:</b> 17.04 kl. 19.00-20.30 Ekeberghallen	Mandag 03.04 kl.20.30-22.00 <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 27.02.2023**

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