

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
6	Mandag 17.04 kl. 20.30-22.00	Ekeberghallen A	Individuelle ferdigheter teknisk og valg taktisk

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, midt	Oppsal
Thea Olivia Fjæra Eng	Bakspiller, høyre	Vestre Bærum
Elina Lund-Zetterquist	Bakspiller, høyre	Langhus
Guro Skålevåg	Bakspiller, midt	Haslum IL
Ane Nordseth Vikhals	Bakspiller, midt	Sarpsborg
Oline Haaverstad	Bakspiller, midt	Vestre Bærum
Julia Tveraaen Moen	Bakspiller venstre/midt	Skjetten
Åse-Andrea Kopperud	Bakspiller, venstre	Follo HK damer
Hanna Borge	Bakspiller, venstre	Haslum
Helene Mathiesen	Bakspiller, høyre	Skjetten
Andrine With Dahle	Bakspiller, venstre	Kjelsås
Alva Bjune	Kantspiller, høyre	Kjelsås
Stella Solhaug Laksa	Kantspiller, høyre	Nordstrand
Kaja Moflag Løchting	Kantspiller, høyre	Oppsal
Emilie Møller Pedersen	Kantspiller, høyre	Oppsal
Eline Rein Elgesem	Kantspiller, venstre	Haslum
Kristiane Stand Mylius	Kantspiller, venstre	Haslum
Ingrid Aaser Øen	Kantspiller, venstre	Kjelsås*
Madelen Andersen Ringsrød	Kantspiller, venstre	Sarpsborg IL
Mina Dugum	Linjespiller	Kjelsås
Stine Jordet Fergem	Linjespiller	Oppsal
Amanda Løkke Kok	Linjespiller	Ull/Kisa
Johanna Febakke	Linjespiller	Nordstrand
Hedda Rudberg Olsen	Målvakt	Kjelsås
Maja Brannstorp	Målvakt	Nordstrand
Alva Raadim Tuveng	Målvakt	Skjetten
Astrid Nøkleby Thoresen	Målvakt	Sarpsborg

*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 30.03.2023

Endret 30.03.2023

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