

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 2007

Samling	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 1	Mandag 20.11.2023 Kl. 19:00-20:30	Ekeberghallen	Kast og grep m/uten press

Fremmøte 15.min før samling og ferdig skiftet til treningstart.

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn spiller	Spillplass	Klubb
Maia Nakkim Storm	Bakspiller	Fjellhammer IL
Beatrice Berg	Bakspiller	Fjellhammer IL
Cecilia Storstein	Bakspiller	Haslum IL*
Mia Stokka	Bakspiller	Kjelsås IL
Julie Hals	Bakspiller	Kråkerøy IL
Filippa Andersen	Bakspiller	Oppsal IF
Una Bulovan	Bakspiller	Stabæk
Mathilde Gran Søgstad	Bakspiller	Stabæk
Tomine Adele Tangen Näsholm	Bakspiller	Tune IL
Anna Paul	Bakspiller	Tune IL
Mari Roalkvam Titlestad	Bakspiller	Tune IL
Ellen Skjersli Brandt	Bakspiller	Ullern IF**
Ingelin Raaen-Zapffe	Bakspiller, høyre	Kjelsås IL
Thea Ellen Löfstedt	Bakspiller, høyre	Nordstrand IF
Myra Ester Mariedatter	Flerposisjonsspiller (Bh, Kh)	Fredrikstad Ballklubb
Linea Marie Flatemo	Kantspiller, høyre	Kjelsås IL
Meline Fjeldheim Sollibø	Kantspiller, høyre	Skedsmo HK
Sarah Lae Olsen	Kantspiller, høyre	Tune IL
Lina Safdari	Kantspiller, venstre	Kjelsås IL
Pernille Skovgaard	Kantspiller, venstre	Skedsmo HK
Vilma Dahl Kaartinen	Kantspiller, venstre	Stabæk
Marte Skaug	Linjespiller	Fjellhammer IL
Sara Kristine Bøe-Pedersen	Linjespiller	Kråkerøy IL*
Helene Bekker Trinborg	Linjespiller	Tune IL
Iris Ilona Lehti Molaug	Linjespiller	Oppsal IF
Isabell Alexandra Zarnescu Kristensen	Målvakt	Fjellhammer IL
Emma Spydevold Johansen	Målvakt	Kråkerøy IL
Cecilie Sannerud	Målvakt	Stabæk*
Madelen Elisabeth Grønberg	Målvakt	Østsiden IL*
Angelia Pat	Målvakt	Ullern IF**

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 Lasse Halaas per epost lasse_halaas@hotmail.com eller telefon 95855833, husk kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost trine.sneeggenfors@handball.no. Merk eposten «Forfall SPU J16»

Årsplan for samlinger J16:

Samling	Gruppe Jenter 16-1	Gruppe Jenter 16-2	Tema
Samling 1	Mandag 20.11.2023 Kl. 19:00-20:30 Ekeberghallen	Mandag 20.11.2023 Kl. 20.30-22.00 Ekeberghallen	Kast og grep m/uten press
Samling 2	Mandag 11.12.2023 Kl. 19:00-20:30 Ekeberghallen	Mandag 11.12.2023 Kl. 20.30-22.00 Ekeberghallen	Pådrags- og rullespill
Samling 3	Mandag 29.01.2024 Kl. 19:00-20:30 Ekeberghallen	Mandag 29.01.2024 Kl. 20.30-22.00 Ekeberghallen	Vurderingsspill
Samling 4	Mandag 18.03.2024 Kl. 19:00-20:30 Ekeberghallen	Mandag 18.03.2024 Kl. 20.30-22.00 Ekeberghallen	Ballorienterte forsvarsspillere
Samling 5	Mandag 15.04.2024 Kl. 19:00-20:30 Ekeberghallen	Mandag 15.04.2024 Kl. 20.30-22.00 Ekeberghallen	Kontringsspill
Samling 6	Mandag 06.05.2024 Kl. 19:00-20:30 Ekeberghallen	Mandag 06.05.2024 Kl. 20.30-22.00 Ekeberghallen	Individuelle ferdigheter teknisk og valg taktisk

Mer informasjon om spillerutvikling 16 år finner du på vår hjemmeside ved å trykke her: [Spillerutvikling \(SPU\) 16år \(07\)](#)

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 06.01.2023

Endret 20.11.2023

Med vennlig hilsen

Lasse Halaas
Trener J16
Tlf. 95855833
lasse_halaas@hotmail.com

Malin Andersson
Trener J16
Tlf. +469343090424
malin@handbollsmalin.se

Trine Sneeggen Fors
NHF Region Øst Spill & Trening
Tlf. 91372361
Trine.sneeggenfors@handball.no