

## 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 2007

Samling	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 1	Mandag 20.11.2023 Kl. 20:30-22:00	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
Elise Trinberg	Bakspiller	Degernes IL*
Aurora Haltbrekken Burkeland	Bakspiller	Kjelsås IL
Celine Solberg Andersen	Bakspiller	Kolbotn IL*
Karitas Isold Birgisdottir	Bakspiller	Ski IL
Cornelia Stenstrøm	Bakspiller	Stabæk
Kajsa Thuen Ludvigsen	Bakspiller	Stabæk
Marthe Aasland Lae	Bakspiller	Ullern IF
Karoline Seidel Haug	Bakspiller	Ullern IF
Frida Haugen Toft	Bakspiller	Ullern IF
Elina Pham Nguyen	Bakspiller	Lørenskog HK
Alexandra Johansen Muri	Bakspiller	Stabæk**
Anna Eline Nybjerkan Haug	Bakspiller, høyre	Son HK
Sarah Marlen Petrick	Bakspiller, høyre	Vestby HK
Amalie Megaard Jacobsen	Flerposisjonsspiller (Bh, Kh)	Kråkerøy IL
Emma Aas	Kantspiller, høyre	Hk Herulf Moss
Hedda Buskop	Kantspiller, høyre	Kråkerøy IL
Charlotte Hermine Iversen	Kantspiller, høyre	Ullensaker/Kisa IL
Malin Haugen	Kantspiller, høyre	Ullern IF
Mia Mi Stavem Amundsen	Kantspiller, venstre	Kråkerøy IL*
Selma Vamnes	Kantspiller, venstre	Vestby HK
Ailen Mydland Skogstad	Kantspiller, venstre	Stabæk**
Karoline Lorentzen	Kantspiller, venstre	Kolbotn IL**
Karianne Rislåa Bjåland	Linjespiller	Hk Herulf Moss
Natasha Sirad Hussein-Wold	Linjespiller	Kjelsås IL*
Emma Lykke Hovind-Korsæth	Linjespiller	Kråkerøy IL
Mille Eriksen Wold	Målvakt	Kjelsås IL
Sofie Høiskar Aalofjær	Målvakt	Kolbotn IL*
Hedda Holm Midthus	Målvakt	NIT-HAK HK
Marlén Aamodt-Brandt	Målvakt	Vestby HK

\*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 Lasse Halaas per epost [lasse\\_halaas@hotmail.com](mailto:lasse_halaas@hotmail.com) eller telefon 95855833, husk kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost [trine.sneeggenfors@handball.no](mailto: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 rullspill
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 forsvarspillere
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](mailto: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](mailto:lasse_halaas@hotmail.com)

Malin Andersson  
Trener J16  
Tlf. +469343090424

[malin@handbollsmalin.se](mailto:malin@handbollsmalin.se)

Trine Sneeggen Fors  
NHF Region Øst Spill & Trening  
Tlf. 91372361

[Trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:Trine.sneeggenfors@handball.no)