

## 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 3	29.01.2024 Kl. 19:00-20:30	Ekeberghallen	Vurderingsspill

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

### Innkalling av spillere til denne økten:

Navn	Spillplass	Klubb
Emilie Omenås Lie	Bakspiller	Kjelsås IL
Filippa Andersen	Bakspiller	Oppsal IF
Julie Hals	Bakspiller	Kråkerøy IL
Una Bulovan	Bakspiller	Stabæk
<del>Frida Rosslund-Eidberg</del>	<del>Bakspiller</del>	<del>Bækkelaget SK*</del>
Karoline Seligmann Andresen	Bakspiller	Bækkelaget SK
Mari Roalkvam Titlestad	Bakspiller	Tune IL
Mathilde Gran Søgstad	Bakspiller	Stabæk
Cecilia Storstein	Bakspiller	Haslum IL
Ida Sophie Øverli	Bakspiller	Fet IL
<del>Vanessa Bergstad</del>	<del>Bakspiller</del>	<del>Fet IL*</del>
Sofie Gumboc Skamo	Bakspiller	Oppsal IF
Ingelin Raaen-Zapffe	Bakspiller, høyre	Kjelsås IL
Thea Ellen Løfstedt	Bakspiller, høyre	Nordstrand IF
Myra Ester Mariedatter	Flerposisjonsspiller (Bh, Kh)	Fredrikstad Ballklubb
<del>Sarah Læe Olsen</del>	<del>Kantspiller, høyre</del>	<del>Tune IL*</del>
Meline Fjeldheim Sollibø	Kantspiller, høyre	Skedsmo HK
Mia Elise Arneberg	Kantspiller, høyre	Halden Håndballforening
Ellen Skjersli Brandt	Kantspiller, venstre	Ullern IF
Silje Solberg Christiansen	Kantspiller, venstre	Nit-Hak/ Frogner IL
Vilma Dahl Kaartinen	Kantspiller, venstre	Stabæk
Lina Safdari	Kantspiller, venstre	Kjelsås IL
Pernille Skovgaard	Kantspiller, venstre	Skedsmo HK
Elin Helleland Meldalen	Linjespiller	Haslum IL
Marte Skaug	Linjespiller	Fjellhammer IL
Sara Kristine Bøe-Pedersen	Linjespiller	Kråkerøy IL
Iris Ilona Lehti Molaug	Linjespiller	Oppsal IF
Ingeborg Stornes	Linjespiller	Ullern IF
Ellinor Conradi Andersen	Målvakt	Kråkerøy IL
Frida Emilie Bøe Skarpnord	Målvakt	Tune IL
Emma Spydevold Johansen	Målvakt	Kråkerøy IL
Isabell Alexandra Zarnescu Kristensen	Målvakt	Fjellhammer IL

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 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](mailto:trine.sneeggenfors@handball.no). Eposten skal inneholde navn på spiller samt utdypende informasjon om spillerens kvaliteter.

**Strømmen 17.01.2024**

**Endret 30.01.2024**

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)