

## 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 3 | 29.01.2024 Kl. 20.30-22.00 | Ekeberghallen | Vurderingsspill |

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

### Innkalling av spillere til denne økten:

| Navn                                  | Spillplass                        | Klubb                   |
|---------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|
| Alexandra Johansen Muri               | Bakspiller                        | Stabæk                  |
| Aurora Haltbrekken Burkeland          | Bakspiller                        | Kjelsås IL              |
| Celine Solberg Andersen               | Bakspiller                        | Kolbotn IL              |
| Kajsa Thuen Ludvigsen                 | Bakspiller                        | Stabæk                  |
| Karitas Isold Birgisdottir            | Bakspiller                        | Ski IL                  |
| <del>Karoline Seidel Haug</del>       | <del>Bakspiller</del>             | <del>Ullern IF*</del>   |
| Mari Marie Dingstad                   | Bakspiller                        | Ski IL                  |
| Marthe Aasland Lae                    | Bakspiller                        | Ullern IF               |
| Cornelia Stenstrøm                    | Bakspiller                        | Stabæk                  |
| Elina Pham Nguyen                     | Bakspiller                        | Lørenskog HK            |
| <del>Elise Trinberg</del>             | <del>Bakspiller</del>             | <del>Degernes IL*</del> |
| Helena Markussen                      | Bakspiller                        | Fjellhammer IL**        |
| <del>Anna Eline Nybjørkan Haug</del>  | <del>Bakspiller, høyre</del>      | <del>Søn HK*</del>      |
| Mathilde Oline Halvorsen              | Bakspiller, midt                  | Kolbotn IL              |
| Amalie Megaard Jacobsen               | Flerposisjonsspiller (Bh, Kh)     | Kråkerøy IL             |
| Sarah Marlen Petrick                  | Flerposisjonsspiller (Bh, Kh)     | Vestby HK               |
| Hedda Buskop                          | Kantspiller, høyre                | Kråkerøy IL             |
| Charlotte Hermine Iversen             | Kantspiller, høyre                | Ullensaker/Kisa IL      |
| Malin Haugen                          | Kantspiller, høyre                | Ullern IF               |
| Mathea Abrahamsen Odden               | Kantspiller                       | Lillestrøm HK           |
| Ailen Mydland Skogstad                | Kantspiller, venstre              | Stabæk                  |
| <del>Karoline Lorentzen</del>         | <del>Kantspiller, venstre</del>   | <del>Kolbotn IL*</del>  |
| Mia Mi Stavem Amundsen                | Kantspiller, venstre              | Kråkerøy IL             |
| Vilde Tvenge Ødegaard                 | Kantspiller, venstre              | Oppsal IF               |
| <del>Emma Lykke Hovind-Korsæth</del>  | <del>Linjespiller</del>           | <del>Kråkerøy IL*</del> |
| Hedda Elida Myhrvold Borgen           | Linjespiller                      | Ski IL                  |
| Karianne Rislåa Bjåland               | Linjespiller                      | Hk Herulf Moss          |
| Lone Frisell Bjørnsen                 | Linjespiller                      | Kolbotn IL              |
| <del>Natasha Sirad Hussein-Wold</del> | <del>Linjespiller</del>           | <del>Kjelsås IL*</del>  |
| Nora Skei Morgenlie                   | Linjespiller                      | Kjelsås IL**            |
| Christell Moore Øvstetun              | Flerposisjonsspiller, (Linje, Bs) | Fjellhammer IL          |
| Marlén Aamodt-Brandt                  | Målvakt                           | Vestby HK               |
| Mille Eriksen Wold                    | Målvakt                           | Kjelsås IL              |
| Sofie Høiskar Aalefjær                | Målvakt                           | Kolbotn IL              |
| Cecilie Sannerud                      | Målvakt                           | Stabæk                  |

\*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<br>Kl. 19:00-20:30 Ekeberghallen | Mandag 20.11.2023<br>Kl. 20.30-22.00 Ekeberghallen | Kast og grep m/uten press                        |
| Samling 2 | Mandag 11.12.2023<br>Kl. 19:00-20:30 Ekeberghallen | Mandag 11.12.2023<br>Kl. 20.30-22.00 Ekeberghallen | Pådrags- og rullespill                           |
| Samling 3 | Mandag 29.01.2024<br>Kl. 19:00-20:30 Ekeberghallen | Mandag 29.01.2024<br>Kl. 20.30-22.00 Ekeberghallen | Vurderingsspill                                  |
| Samling 4 | Mandag 18.03.2024<br>Kl. 19:00-20:30 Ekeberghallen | Mandag 18.03.2024<br>Kl. 20.30-22.00 Ekeberghallen | Ballorienterte forsvarsspillere                  |
| Samling 5 | Mandag 15.04.2024<br>Kl. 19:00-20:30 Ekeberghallen | Mandag 15.04.2024<br>Kl. 20.30-22.00 Ekeberghallen | Kontringsspill                                   |
| Samling 6 | Mandag 06.05.2024<br>Kl. 19:00-20:30 Ekeberghallen | Mandag 06.05.2024<br>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 29.01.2024**

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)