

## 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 4	18.03.2024 Kl. 20.30-22.00	Ekeberghallen	Ballorienterte forsvarsspillere

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

### Innkalling av spillere til denne økten:

Navn	Spillplass	Klubb
Cornelia Stenstrøm	Bakspiller	Stabæk
Helena Markussen	Bakspiller	Fjellhammer IL
Kajsa Thuen Ludvigsen	Bakspiller	Stabæk
Karitas Isold Birgisdottir	Bakspiller	Ski IL
Mathilde Oline Halvorsen	Bakspiller, midt	Kolbotn IL
Amalie Megaard Jacobsen	Flerposisjonsspiller (Bh, Kh)	Kråkerøy IL
Christell Moore Øvstetun	Flerposisjonsspiller (Bs, Linjespiller)	Fjellhammer IL
Charlotte Hermine Iversen	Kantspiller, høyre	Ullensaker/Kisa IL
Malin Haugen	Kantspiller, høyre	Ullern IF
Ailen Mydland Skogstad	Kantspiller, venstre	Stabæk
Karoline Lorentzen	Kantspiller, venstre	Kolbotn IL
Mathea Abrahamsen Odden	Kantspiller, venstre	Lillestrøm HK
Mia Mi Stavem Amundsen	Kantspiller, venstre	Kråkerøy IL
Emma Lykke Hovind-Korsæth	Linjespiller	Kråkerøy IL
Hedda Elida Myhrvold Borgen	Linjespiller	Ski IL
Nora Skei Morgenlie	Linjespiller	Kjelsås IL
Hedda Holm Midthus	Målvakt	NIT-HAK HK
Marlén Aamodt-Brandt	Målvakt	Vestby HK
Sofie Høiskar Aalefjær	Målvakt	Kolbotn IL

**\*Ny utøver inn**

### Forfall

Navn	Spillplass	Klubb
Sarah Marlen Petrick	Kantspiller, høyre	Vestby HK
Anna Eline Nybjerkan Haug	Bakspiller, høyre	Son HK
Elina Pham Nguyen	Bakspiller	Lørenskog HK
Emma Aas	Kantspiller, høyre	Hk Herulf Moss
Maria Heggen Jeppsson	Bakspiller	Ullensaker/Kisa IL*
Sofie Holthe-Hjelmervik	Bakspiller	Ullensaker/Kisa IL*
Vilde Staven Gjengstø	Kantspiller, venstre	Ullensaker/Kisa IL*
Frida Haugen Toft	Bakspiller	Ullern IF
Mari Marie Dingstad	Bakspiller	Ski 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 06.03.2024**

**Endret 19.03.2024**

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)