

## 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 6	06.05.2024 Kl. 19:00-20:30	Ekeberghallen	Individuelle ferdigheter teknisk og valg taktisk

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

### Innkalling av spillere til denne økten:

Navn	Spillplass	Klubb
Emilie Omenås Lie	Bakspiller	Kolbotn IL
Filippa Andersen	Bakspiller	Oppsal IF
Ida Sophie Øverli	Bakspiller	Fet IL
Julie Hals	Bakspiller	Kråkerøy IL
Karoline Seligmann Andresen	Bakspiller	Bækkelaget SK
Maia Nakkim Storm	Bakspiller	Fjellhammer IL
Mathilde Gran Søgstad	Bakspiller	Stabæk
Sofie Gumboc Skamo	Bakspiller	Oppsal IF
Tiril Olea Eide Tobiassen	Bakspiller	Haslum IL
Una Bulovan	Bakspiller	Stabæk
Vanessa Bergstad	Bakspiller	Fet IL
Maria Heggen Jeppsson	Bakspiller	Ull-Kisa*
Sofie Holthe Hjelmervik	Bakspiller	Ull-Kisa*
Thea Ellen Løfstedt	Bakspiller, høyre	Nordstrand IF
Mia Elise Arneberg Kolås	Flerposisjon (bh, kh)	Halden HF
Sarah Lae Olsen	Kantspiller, høyre	Tune IL
Ella Olivia Stolpe Karlsen	Kantspiller, venstre	Fjellhammer IL
Helene Bekker Trinborg	Kantspiller, venstre	Tune IL
Vilma Dahl Kaartinen	Kantspiller, venstre	Stabæk
Mille Larsen	Kantspiller, venstre	Ull-Kisa*
Antonia Eames-Alterås	Kantspiller, venstre	Ull-Kisa*
Kajsa Wilhelmsen	Linjespiller	Kråkerøy IL
Iris Ilona Lehti Molaug	Linjespiller	Oppsal IF
Angelia Pat	Målvakt	Ullern IF
Cecilie Sannerud	Målvakt	Stabæk
Emma Spydevold Johansen	Målvakt	Kråkerøy IL
Isabell Alexandra Zarnescu Kristensen	Målvakt	Fjellhammer IL

**\*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

Navn	Spillplass	Klubb
Sara Kristine Bøe-Pedersen	Linjespiller	Kråkerøy IL
Marte Skaug	Linjespiller	Fjellhammer IL
Irem Kahveci	Bakspiller	Fjellhammer IL

### 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 23.04.2024**

**Endret 03.05.2024**

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)