

## 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 J15-4 for spillere født i 2007

Samling	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Økt 3	25.10.22	20.00-22.00	Ekeberghallen A	<a href="#">Individuell forsvarsteknikk/nedgruppert</a>

### Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Adele	Braathu	Bakspiller	HK Rygge
Anne-Marit Kalstad	Andresen	Bakspiller	Rolvsøy IF
Anna Eline Nybjerkan	Haug	Bakspiller, høyre	Son HK
Marthe Aasland	Lae	Bakspiller, midt	Oppsal
Ada Spydevold	Herwander	Bakspiller, midt	Rolvsøy IF*
Moa Hansen Solfjeld	Eid	Bakspiller, midt	Vålerenga IF
Marthe Oline	Løvvig	Bakspiller, midt	Østsiden IL
Elina Pham	Nguyen	Bakspiller, venstre	Sinsen-Refstad IL
Maja Amundsen	Westby	Bakspiller, venstre	Bækkelaget SK
Vilde Johnsen	Ringholm	Bakspiller, venstre	Lørenskog HK
Iris Ilona Lehti	Mølaug	Bakspiller, venstre	Oppsal*
Isabelle Bergerud	Johannisson	Bakspiller, venstre	Oppsal
Vanessa	Bergstad	Bakspiller, venstre	Skedsmo HK
Victoria	Bergkrantz	Bakspiller, venstre	Skedsmo HK
Olivia	Børresen	Flerposisjonsspiller	Lørenskog HK
Filippa	Andersen	Flerposisjonsspiller	Oppsal
Sara Rusås	Hedman	Flerposisjonsspiller	Son HK
Lina	Safdari	Kantspiller, høyre	Sinsen-Refstad IL
Meline Fjeldheim	Sollibø	Kantspiller, høyre	Skedsmo HK
Dishaan Kaur	Khehra	Kantspiller, venstre	Bækkelaget SK
Maja Evensen	Billing	Kantspiller, venstre	HK Rygge*
Asli-Ayaan Mohamed	Hassan	Kantspiller, venstre	Oppsal
Pernille	Skovgaard	Kantspiller, venstre	Skedsmo HK
Karianne Rislåa	Bjåland	Linjespiller	Hk Herulf Moss
Maja	Leinan	Linjespiller	Lørenskog HK
Jenny	Danevad	Linjespiller	Rolvsøy IF
Natasha Sirad	Hussein-Wold	Linjespiller	Sinsen-Refstad IL
Dina Evadatter	Hermansen	Målvakt	Son HK
Madelen Elisabeth	Grønberg	Målvakt	Østsiden IL*
Vilde	Feltman	Målvakt	Øvrevoll Hosle IL

\*Forfall

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 til samling skal varsles Dag Arne Nygaard per epost [dagbegbyenga@hotmail.com](mailto:dagbegbyenga@hotmail.com) eller telefon 90617494, husk kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost [trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:trine.sneeggenfors@handball.no) . Merk eposten «Forfall SPU J15-4»

**Årsplan for samlinger:**

Miljø	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
J15-4	Lørdag 01.10.22	09.00-17.00	Oppsal Arena	Kast og mottatt
J15-4	Lørdag 01.10.22	09.00-17.00	Oppsal Arena	Duellspill
J15-4	Tirsdag 25.10.22	20.00-22.00	Ekeberghallen A	Individuell forsvarsteknikk/ nedgruppert
J15-4	Tirsdag 15.11.22	20.00-22.00	Ekeberghallen A	Finteteknikk
J15-4	Søndag 11.12.22	09.00-18.00	Ski Alliansehaller 1 og 2	Regional By Turnering
J15-4	Tirsdag 03.01.22	20.00-22.00	Ekeberghallen A	Individuell forsvarsteknikk/ utgruppert

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 ca. to uker før samling.

Mer informasjon om spillerutvikling 15 år finner du på vår hjemmeside ved å trykke her:

[Spillerutvikling \(SPU\) 15år \(07\)](#)

**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)

**Strømmen 07.10.2022**

**Endret 25.10.2022**

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst  
Trine Sneeggen Fors  
Spill og trening  
Tlf. 91372361  
[Trine.SneeggenFors@handball.no](mailto:Trine.SneeggenFors@handball.no)

**Trenere Jenter 15-4**  
Dag Arne Nygaard  
Vegar Ormaasen  
**Vikar 25.10.22** Thomas Næss