

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 5 | 03.01.23 | 20.00-22.00 | Ekeberghallen A | Individuell forsvarsteknikk/utgruppet |

Innkalling av spillere til denne økten:

| Fornavn | Etternavn | Spillplass | Klubb |
|----------------------|------------------|----------------------|--------------------|
| Mathilde Guttormsen | Langvik | Bakspiller | Bækkelaget SK |
| Adele | Braathu | Bakspiller | HK Rygge |
| Anne-Marit Kalstad | Andresen | Bakspiller | Rølvøy IF* |
| Cassandra Alice | Freiberger | Bakspiller | Tune IL |
| Ella Grethe | Myrset | Bakspiller | Vålerenga IF |
| Frida Rosland | Eidberg | Bakspiller | Bækkelaget SK |
| Anna Eline Nybjerkan | Haug | Bakspiller, høyre | Son HK |
| Ada Spydevold | Herwander | Bakspiller, midt | Rølvøy IF* |
| Moa Hansen Solfjeld | Eid | Bakspiller, midt | Vålerenga IF |
| Marthe Oline | Løvwig | Bakspiller, midt | Østsiden IL* |
| Maja Amundsen | Westby | Bakspiller, venstre | Bækkelaget SK* |
| Vilde Johnsen | Ringholm | Bakspiller, venstre | Lørenskog HK* |
| Iris Ilona Lehti | Molaug | Bakspiller, venstre | Oppsal |
| Isabelle Bergerud | Johannisson | Bakspiller, venstre | Oppsal |
| Elina Pham | Nguyen | Bakspiller, venstre | Sinsen-Røfstad IL* |
| Victoria | Bergkrantz | Bakspiller, venstre | Skedsmo HK |
| Vanessa | Bergstad | Bakspiller, venstre | Skedsmo HK |
| Olivia | Børresen | Flerposisjonsspiller | Lørenskog HK |
| Sara Rusås | Hedman | Flerposisjonsspiller | Son HK |
| Vilje Frøland | Johansen | Flerposisjonsspiller | Tune 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* |
| Karianne Rislåa | Bjåland | Linjespiller | Hk Herulf Moss |
| Jenny | Danevad | Linjespiller | Rølvøy IF |
| Viktoria | Torkildsby-Reine | Linjespiller | Bækkelaget SK |
| Dina Evadatter | Hermansen | Målvakt | Son HK |
| Vilde | Feltman | Målvakt | Øvrevoll Hosle IL |
| Eline Berg | Johannesen | Målvakt | Oppsal |
| Synne Loos | Rognstad | Målvakt | Nannestad IL |

*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!

Kalles ikke inn grunnet deltakelse på siste REG-samling:

| Fornavn | Etternavn | Spillplass | Klubb |
|-------------------|--------------|----------------------|-------------------|
| Maja | Leinan | Linjespiller | Lørenskog HK |
| Marthe Aasland | Lae | Bakspiller, midt | Oppsal |
| Filippa | Andersen | Flerposisjonsspiller | Oppsal |
| Lina | Safdari | Kantspiller, venstre | Sinsen-Refstad IL |
| Natasha Sirad | Hussein-Wold | Linjespiller | Sinsen-Refstad IL |
| Pernille | Skovgaard | Kantspiller, venstre | Skedsmo HK |
| Madelen Elisabeth | Grønberg | Målvakt | Østsiden IL |

Forfall:

Eventuelle meldinger om skade/sykdom eller forfall til samling skal varsles Dag Arne Nygaard per epost dagbegbyenga@hotmail.com eller telefon 90617494, husk kopi til regionskontoret ved Trine Sneeggen Fors per epost 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 Alliansehall 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

Strømmen 15.12.2022

Endret 04.01.2023

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst
Trine Sneeggen Fors
Spill og trening
Tlf. 91372361
Trine.SneeggenFors@handball.no

Trenere Jenter 15-4

Dag Arne Nygaard
Vegar Ormaasen