

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 J15-1 for spillere født i 2008

Samling	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Økt 3	23.10.2023	19:00-20:30	Ekeberghallen	Individuell forsvarsteknikk/ nedgruppert

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

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn	Spillplass	Klubb
Ada Dyrøy-Jansen	Bakspiller	Vålerenga IF
Alva Melby	Bakspiller	Stabæk håndball
Eira Borge Sandbakk	Bakspiller	Årvoll IL
Eva Ellingsen	Bakspiller	Fjellhammer IL
Hedvig Johansen Tryti	Bakspiller	Ullern IF
Henny Saastad Haugan	Bakspiller	Kjelsås IL
Isabell Lundqvist Kjos	Bakspiller	Fjellhammer IL
Josefine Biermann Stenseth	Bakspiller	Bækkelaget SK
Marta Grøtvedt	Bakspiller	Degernes IL*
Martine Rosåsen Halbakken	Bakspiller	Haslum IL
Pernille Hanssen Kvarsvik	Bakspiller	Årvoll IL
Tiril Elisabeth Ødemark	Bakspiller	Øvrevoll Hosle IL
Zoe Callau-Knigge	Bakspiller	Ullern IF
Ingrid Solnes	Bakspiller, høyre	Stabæk håndball*
Olivia Fimreite Fortes	Bakspiller, høyre	Ellingsrud IL
Hedvig Schult Yli	Flerposisjon (Kv, Bs)	Jar IL
Ina Ødegård Sør-Reime	Kantspiller, høyre	Haslum IL
Cerina Nord-Varhaug	Kantspiller, venstre	Vålerenga IF
Iselin Arntzen Øpperud	Kantspiller, venstre	Ellingsrud IL*
Sophie Dahl-Myrvik	Kantspiller, venstre	Haslum IL
Fie Stenvadet Magnussen	Linjespiller	Haslum IL
Ime Lin Amundsen Steinberg	Linjespiller	Ellingsrud IL
Ingrid Skattum Janssen	Målvakt	Fjellhammer IL
Isabelle Fjellheim Bardalen	Målvakt	Ellingsrud IL*
Jenny Øxnes	Målvakt	Jar IL
Maya Ystenes	Målvakt	Kjelsås 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!

Statusrapport:

Evnt. melding om **skade/sykdom eller forfall**, meldes til SPU J15-1-trenere

Karl Oskar Oserud Bentzen og/eller **Simen Westegaard Larsen** per epost med kopi til **Trine Sneeggen Fors** i NHF Region Øst.

Årsplan for samlinger:

Miljø	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
J15-1	30.09.2023	09.00-17.00	Oppsal Arena	Kast og mottak
J15-1	30.09.2023	09.00-17.00	Oppsal Arena	Duellspill
J15-1	23.10.2023	19:00-20:30	Ekeberghallen	Individuell forsvarsteknikk/ nedgruppert
J15-1	13.11.2023	19:00-20:30	Ekeberghallen	Finteteknikk
J15-1	04.12.2023	19:00-20:30	Ekeberghallen	Individuell forsvarsteknikk/ utgruppert
J15-1	15.01.2024	19:00-20:30	Ekeberghallen	Angrepsteknikker
J15-1	27.01.2024	(*kommer)	(*kommer)	Regional By Turnering

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. ti – fjorten dager før samling.

Mer informasjon om spillerutvikling 15 år finner du på vår hjemmeside ved å trykke her:
[Spillerutvikling \(SPU\) 15år \(08\)](#)

Innrappinger 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 10.10.2023

Endret 30.10.2023

Med vennlig hilsen

Karl Oskar Oserud Bentzen
Trener J15-1
Tlf. 45429245
karloskar2110@gmail.com

Simen Westegaard Larsen
Trener J15-1
Tlf. 93878584
simenwlarsen@hotmail.com

Trine Sneeggen Fors
NHF Region Øst Spill & Trening
Tlf. 91372361
Trine.sneeggenfors@handball.no