

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 6	15.01.2024	19:00-20:30	Ekeberghallen	Angrepsteknikker

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

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn	Spillplass	Klubb
Eira Borge Sandbakk	Bakspiller	Årvoll IL
Josefine Biermann Stenseth	Bakspiller	Bækkelaget SK
Marta Grøtvedt	Bakspiller	Degernes IL
Alva Melby	Bakspiller	Stabæk håndball
Martine Rosåsen Halbakken	Bakspiller	Haslum IL
Henny Saastad Haugan	Bakspiller	Kjelsås IL
Pernille Hanssen Kvarsvik	Bakspiller	Årvoll IL
Lotte Tømmerberg	Bakspiller	Torp IF
Ingrid Solnes	Bakspiller	Stabæk håndball*
Tiril Elisabeth Ødemark	Bakspiller	Øvrevoll Hosle IL
Ada Dyrøy-Jansen	Bakspiller	Vålerenga IF
Eva Ellingsen	Bakspiller	Fjellhammer IL
Gloria Lecaj	Bakspiller	Torp IF
Hedvig Schult Yli	Flerposisjon (Kv, Bs)	Jar IL
Mia Amina Claussen	Flerposisjonsspiller	Bækkelaget SK
Ida Marie L'Orange	Kantspiller, venstre	Fjellhammer IL
Nora Winge Kvam	Kantspiller, venstre	IL Jardar
Thea Sofie Johansen-Høst	Kantspiller, venstre	Tindlund IF*
Fie Stenvadet Magnussen	Linjespiller	Haslum IL
Sephora Kodila Eknes	Linjespiller	Kjelsås IL
Sarah Reinaas	Linjespiller	Sarpsborg IL
Isabelle Fjellheim Bardalen	Målvakt	Ellingsrud IL
Kaia Louise Krogstad Haaland	Målvakt	Monolitten IL
Sofie Kvæstad	Målvakt	Ullensaker/Kisa IL
Ingrid Skattum Janssen	Målvakt	Fjellhammer IL

***Forfall **Ny spiller**

Husk å ta med egen ball, klubbdrakt og drikkeflaske.

Viktig at du har en tapebit med navnet ditt synlig klistret på drakten din!

Statusrapport:

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

Karl Oskar Oserud Bentzen og/eller **Marte Arnesen-Kirkemo** 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	09:00-18:00 *Ulikt oppmøte	Tærudhallen	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 \(08\)](#)

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 20.12.2023

Endret 15.01.2024

Med vennlig hilsen

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

Simon Westegaard Larsen
Trener J15-1
Tlf. 93878584
simonwlarsen@hotmail.com
*Forfall 15.01.2024

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

Marte Arnesen-Kirkemo
Trener J15-1
Tlf. 40885304
martearne@gmail.com
*Vikar 15.01.2024