

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 J15-2 for spillere født i 2008

Samling	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Økt 3	24.10.2023	20:00-22:00	Ekeberghallen	Individuell forsvarsteknikk/nedgruppert

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

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn	Spillplass	Klubb
Alise Gjersøe	Bakspiller	Vansjø/Svinndal IL
Ibaa Mohammed Abdelhai	Bakspiller	Oppsal IF
Ingrid Sønsterud-Kroken	Bakspiller	Kolbotn IL
Line Gjeitrem Henriksen	Bakspiller	Oppsal IF
Linea Eugenie Almvik	Bakspiller	Spydeberg IL
Mari Jensen Tunes	Bakspiller	Kolbotn IL
Maria Kolodyazhnaya	Bakspiller	Kolbotn IL
Marthe Andersen Ringsrød	Bakspiller	Tindlund IF
Martine Kolsvik Ulseth	Bakspiller	Vansjø/Svinndal IL*
Mathea Gulestø Brevik	Bakspiller	Rolvøy IF
Mathilde Mørk Fossen	Bakspiller	Oppsal IF
Sanne Heidenberg Andersen	Bakspiller	Tindlund IF
Siri Woxen	Bakspiller	Kolbotn IL
Sofie Wahl	Bakspiller	Fet IL
Alexandra Dahl Nesse	Bakspiller, høyre	Østsiden IL
Marie Bakkerud Strand	Bakspiller, høyre	Spydeberg IL
Mira Rikheim Antonsen	Flerposisjonsspiller	Lervik IF
Line Nessheim	Kantspiller, høyre	Nordstrand IF
Anine Sofie Nilsen	Kantspiller, venstre	Ås IL
Hannah Muthoni Gulbrandsen	Kantspiller, venstre	Fet IL
Iselin Nyborg	Kantspiller, venstre	Ullensaker/Kisa IL
Ane Aabel Guriby	Linjespiller	Nordstrand IF
Ingvild Kværner	Linjespiller	Ullensaker/Kisa IL
Linnea Østmo Karlsen	Linjespiller	Oppsal IF
Fride Haraldsøid-Lund	Målvakt	Oppsal IF*
Ida Juelsrud	Målvakt	Ås IL
Lovise Lauritzen	Målvakt	Nordstrand IF*
Zohra Jelstrup	Målvakt	Spydeberg 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:

Evt. melding om **skade/sykdom eller forfall**, meldes til SPU J15-2 trenere

Siv Heim og/eller **Trude Waagan** per epost med kopi til **Trine Sneeggen Fors** i NHF Region Øst.

Årsplan for samlinger:

Miljø	Dato	Klokeslett	Hall	Tema
J15-2	30.09.2023	09.00-17.00	Oppsal Arena	Kast og mottak
J15-2	30.09.2023	09.00-17.00	Oppsal Arena	Duellspill
J15-2	24.10.2023	20:00-22:00	Ekeberghallen	Individuell forsvarsteknikk/ nedgruppert
J15-2	14.11.2023	20:00-22:00	Ekeberghallen	Finteteknikk
J15-2	05.12.2023	20:00-22:00	Ekeberghallen	Individuell forsvarsteknikk/ utgruppert
J15-2	16.01.2024	20:00-22:00	Ekeberghallen	Angrepsteknikker
J15-2	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 \(08\)](#)

Innrappingering 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

Siv Heim
Trener J15-2
Tlf. 91616622
sivheims@online.no

Trude Waagan
Trener J15-2
Tlf. 95032330
trude.waagan@gmail.com

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