

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 6	16.01.2024	20:00-22:00	Ekeberghallen	Angrepsteknikker

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

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn	Spillplass	Klubb
Ada Glende	Bakspiller	Ås IL
Ingrid Sønsterud-Kroken	Bakspiller	Kolbotn IL
Line Gjeitrem Henriksen	Bakspiller	Oppsal IF
Mari Jensen Tunes	Bakspiller	Kolbotn IL
Marthe Andersen Ringsrød	Bakspiller	Tindlund IF
Martine Holmeset Østreng	Bakspiller	Ullensaker/Kisa IL
Martine Kolsvik Ulseth	Bakspiller	Vansjø/Svinndal IL
Mathea Gulestø Brevik	Bakspiller	Rolvsøy IF
Mathilde Mørk Fossen	Bakspiller	Oppsal IF
Sina Marie Frogner	Bakspiller	Kolbotn IL
Siri Woxen	Bakspiller	Kolbotn IL
Sofie Wahl	Bakspiller	Fet IL
Tuva Cederholm	Bakspiller	Oppsal IF
Victoria Santamaria	Bakspiller	Kolbotn IL
Line Nessheim	Kantspiller, høyre	Nordstrand IF
Mina Dancke Markussen	Kantspiller, høyre	Kolbotn IL*
Ya Aida Fatty	Kantspiller, høyre	Vålerenga IF
Alexandra Dahl Nesse	Kantspiller, venstre	Østsiden IL*
Karoline Hop Hansen	Kantspiller, venstre	Bækkelaget SK
Malin Karlsrud-Josephson	Kantspiller, venstre	Nordstrand IF*
Ane Aabel Guriby	Linjespiller	Nordstrand IF
Løjla Mujnovic	Linjespiller	Kjelsås IL*
Mia Kristine Hidvegi Ørnø	Linjespiller	Spydeberg IL
Minja Savic	Linjespiller	Kolbotn IL
Elise Bergersen Jensen	Målvakt	Kolbotn IL
Ida Berg	Målvakt	Nordstrand IF
Lovise Lauritzen	Målvakt	Nordstrand IF
Sahar Masoodi	Målvakt	Oppsal IF

*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 J15-2 trenere **Siv Heim** og/eller **Trude Waagan** per epost med kopi til **Trine Sneeggen Fors** i NHF Region Øst.

Årsplan for samlinger:

Miljø	Dato	Klokkeslett	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	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 19.01.2024

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