

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 2008

Samling	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Økt 3	16.11.2023	20:00-22:00	Ekeberghallen	Finteteknikk

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

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn	Spillplass	Klubb
Hanna Alexandra Haugan	Bakspiller	Drøbak Frogn
Ida Marie Myrbakk	Bakspiller	Frogner IL*
Marielle Braathen	Bakspiller	Frogner IL
Karoline Lang Lillehol	Bakspiller	Høland idretts og UL
Emma Elvira Høeg	Bakspiller	Lillestrøm HK
Ingrid Olia Dugstad Heyerdahl	Bakspiller	Monolitten IL
Melissa Sofie Werner-Hjelmeland	Bakspiller	Monolitten IL
Sigrid Fardal Linde	Bakspiller	Nit-Hak*
Alva Helene Gjerløw Johansen	Bakspiller	Sarpsborg IL
Amalie Kristine Ringsrød Evensen	Bakspiller	Sarpsborg IL
Ingrid Bakken Pettersen	Bakspiller	Ski IL
Malin Therese Skaug Granli	Bakspiller	Tistedalen T&IF*
Oline Aimée Svendsen	Bakspiller	Tistedalen T&IF
Emma Christine Iversen Norbeck	Bakspiller	Ullensaker/Kisa IL
Julia Forsstrøm-Vangen	Bakspiller	Tistedalen T&IF
Silje Nordal	Bakspiller	Kråkerøy IL**
Erle Lunde	Bakspiller	Sarpsborg IL**
Stella Grue Langset	Bakspiller, høyre	Ski IL
Nicola Elvrum Buer	Flerposisjonsspiller (Bh, Kh)	Njård
Vilde Gaarder	Flerposisjonsspiller (Bs, Ks)	Høland idretts og UL
Tuva Bastiansen Sabel	Flerposisjonsspiller (linjespiller, Bs)	Høland idretts og UL*
Johanne Kirkaune Sandven	Kantspiller, høyre	Ski IL
Mie Marie Bjørck-Forsberg	Kantspiller, venstre	Sarpsborg IL
Live Høgden Mæle	Kantspiller, venstre	Ski IL*
Jenny Gilbert	Kantspiller, venstre	Ås IL*
Mie Ørmen Jensen	Kantspiller, venstre	Kråkerøy IL
Leah Granberg	Linjespiller	Ullensaker/Kisa IL
Wilma Eide Utter	Linjespiller	Kråkerøy IL
Sofija Rosic	Målvakt	Lillestrøm HK*
Märta Østnor	Målvakt	Ullensaker/Kisa IL*
Hedda Kristine Holm	Målvakt	Kråkerøy IL
Frida Tesaker Røberg	Målvakt	Ski 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 J15-4 trenere

Dag Arne Nygaard og/eller **Vegar Ormaasen** per epost med kopi til **Trine Sneeggen Fors** i NHF Region Øst.

Årsplan for samlinger:

Miljø	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
J15-4	30.09.2023	09.00-17.00	Ekeberghallen	Kast og mottak
J15-4	30.09.2023	09.00-17.00	Ekeberghallen	Duellspill
J15-4	26.10.2023	20:00-22:00	Ekeberghallen	Individuell forsvarsteknikk/ nedgruppert
J15-4	16.11.2023	20:00-22:00	Ekeberghallen	Finteteknikk
J15-4	07.12.2023	20:00-22:00	Ekeberghallen	Individuell forsvarsteknikk/ utgruppert
J15-4	04.01.2024	20:00-22:00	Ekeberghallen	Angrepsteknikker
J15-4	27.01.2024	(*kommer)	Ekeberghallen	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 31.10.2023

Endret 20.11.2023

Med vennlig hilsen

Dag Arne Nygaard
Trener J15-4
Tlf. 41311518
dagbegbyenga@hotmail.com

Vegar Ormaasen
Trener J15-4
Tlf. 90617494
vegar.ormaasen@hotmail.com

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