

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 2009

Samling	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Økt 6	07.01.2025	20:00-22:00	Ekeberghallen	Valg og vurdering

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

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Iselin Villanger	Lyshaug	Bakspiller	HK Rygge
Laureta	Krasniqi	Bakspiller	Oppsal IF
Hermine	Hovland-Johansen	Bakspiller	Tindlund IF
Lerke Veim	Hjelmungen	Bakspiller	Tistedalen TIF
Pernille	Rønningen	Bakspiller	Sinsen-Refstad IL
Annie Nordlie	Strandman	Bakspiller	Årvoll IL
Evelina Le	Folden	Bakspiller	Lillestrøm HK
Ada	Stubberud	Bakspiller	Tistedalen TIF
Ida Sæther	Stovnmø	Bakspiller	Lillestrøm HK
Leah	Midtfjeld	Bakspiller	Tindlund IF
Othilie Hjelle	Bergh	Bakspiller	Bækkelagets SK
Pernille	Bunes Martinsen	Bakspiller	Tindlund IF
Maiken	Jansen-Bekke	Bakspiller, høyre	HK Rygge
Selma Louise	Bystrøm Herland	Bakspiller, høyre	Skiptvet IL
Ilinca	Dudau	Flerposisjonsspiller	Sinsen-Refstad IL
Mia	Sletteng-Fagerli	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Lillestrøm HK
Amelia	Gleditsch	Flerposisjonsspiller (Kh, Bh)	HK Rygge
Isabella Alida Pettersen	Nylund	Kantspiller, høyre	Slitu IF
Bettina Persson	Kristiansen	Kantspiller, høyre	Årvoll IL
Artemis	Goga	Kantspiller, venstre	Oppsal IF
Mathea Faraasen	Meling	Kantspiller, venstre	Tistedalen TIF
Sara	Kivrak	Linjespiller	HK Rygge
Lorina Birungi	Bakken	Linjespiller	Årvoll IL
Alvira	Malik-Jensen	Linjespiller	Fjellhammer IL
Hedda Gulliksen Ibenholt	Natvik	Målvakt	Bækkelagets SK
Ylva Ovidia	Magnussen	Målvakt	Rolvsøy IF
Mari	Aksnes	Målvakt	Årvoll IL
Mathilde Persson	Kristiansen	Målvakt	Årvoll IL

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 **Simen Westegaard Larsen** og/eller **Markus André Kure Nikolaisen** per epost med kopi til **Trine Sneeggen Fors**, trine.sneeggenfors@handball.no senest en dag før samling .

Årsplan for samlinger:

Gruppe	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
J15-1	28.09.2024	09:00-17:00	Oppsal Arena	Duellspill
J15-1	28.09.2024	09:00-17:00	Oppsal Arena	Valg og vurdering
J15-1	15.10.2024	20:00-22:00	Ekeberghallen	Skudd
J15-1	05.11.2024	20:00-22:00	Ekeberghallen	Forsvarsteknikker
J15-1	26.11.2024	20:00-22:00	Ekeberghallen	Duellspill
J15-1	07.01.2025	20:00-22:00	Ekeberghallen	Valg og vurdering
J15-1	01.02.2025	09:00-18:00	Vestby Arena	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 \(09\)](#)

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 17.12.2024**Endret 17.12.2024**

Med vennlig hilsen

Simen Westegaard Larsen

Spillerutvikler J15-1
Tlf. 93878584;
simenwlarsen@hotmail.com

Markus André Kure Nikolaisen

Spillerutvikler J15-1
Tlf. 91547019;
marknikko@icloud.com

Trine Sneeggen Fors

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