

## 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 2009

Samling	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Økt 4	11.11.2024	20:30-22:00	Ekeberghallen	<a href="#">Forsvarsteknikker</a>

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

### Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Henny Groseth	Okstad	Bakspiller	Kjelsås IL
Emma	Huse	Bakspiller	Kolbotn IL
Hanne	Sigvartsen	Bakspiller	Fjellhammer IL
Mari Otterlei	Blomqvist	Bakspiller	Fjellhammer IL
Nikoline Etterlid	Ringstad	Bakspiller	Raumnes & Årnes IL
Selma	Feyling	Bakspiller	Ski IL
Ulrikke	Jelsness-Jørgensen	Bakspiller	Kråkerøy IL
Amayel Toulaye	Diaité-Markussen	Bakspiller	Ski IL
Vilde	Vala-Stenberg	Bakspiller	Ski IL
Thelma Wold	Oraug	Bakspiller	Skiptvet IL
Johanne Vangberg	Leirset	Bakspiller	Ski IL
Mina Sofie Myrbråten	Nilsen	Bakspiller	Raumnes & Årnes IL
Johanne Solberg	Swahn	Flerposisjonsspiller (Bh, Kh)	Ski IL
Mie Malene	Grønbeck-Svendsen	Kantspiller, høyre	Skiptvet IL
Marte Bommo	Skogholt	Kantspiller, venstre	Raumnes & Årnes IL
Matilda Nilsen	Fladmark	Kantspiller, venstre	Njård
Liv Conradi	Andersen	Linjespiller	Kråkerøy IL
Fredrikke	Sørli	Linjespiller	Ski IL
Matilde Mørk	Eikland	Linjespiller	Ullern
Camilla	Cabaj	Målvakt	Kolbotn IL
Synne Marie	Austheim	Målvakt	Kråkerøy IL
Amanda Evensen	Myrvik	Målvakt	Raumnes & Årnes IL
Kajsa	Hinkel Svanøe	Målvakt	Bækkelagets SK

### Forfall

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Maja	Wilsberg	Linjespiller	Kjelsås IL
Frida	Langnes	Bakspiller	Kolbotn IL
Milla	Rasmussen	Linjespiller	Raumnes & Årnes IL
Emily	Brassier-Ricatti	Kantspiller, venstre	Korsvoll IL
Victoria Granli	Nordvik	Bakspiller,	Fjellhammer 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 J15-4-trenere

**Siv Heim** og/eller **Trude Waagan** per epost med kopi til **Trine Sneeggen Fors**,  
[trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:trine.sneeggenfors@handball.no) senest en dag før samling .

**Årsplan for samlinger:**

Gruppe	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
J15-4	28.09.2024	09:00-17:00	Oppsal Arena	<a href="#">Duellspill</a>
J15-4	28.09.2024	09:00-17:00	Oppsal Arena	<a href="#">Valg og vurdering</a>
J15-4	21.10.2024	20:30-22:00	Ekeberghallen	<a href="#">Skudd</a>
J15-4	11.11.2024	20:30-22:00	Ekeberghallen	<a href="#">Forsvarsteknikker</a>
J15-1	02.12.2024	20:30-22:00	Ekeberghallen	<a href="#">Duellspill</a>
J15-4	06.01.2024	20:30-22:00	Ekeberghallen	<a href="#">Valg og vurdering</a>
J15-4	01.02.2025	09:00-18:00	Vestby Arena	<a href="#">Regional By turnering</a>

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](mailto:trine.sneeggenfors@handball.no)

**Strømmen 29.10.2024****Endret 12.11.2024**

Med vennlig hilsen

**Siv Heim**

Spillerutvikler J15-4  
Tlf. 91616622;  
[sivheims@online.no](mailto:sivheims@online.no)

**Trude Waagan**

Trener J15-4  
Tlf. 95032330;  
[trude.waagan@gmail.com](mailto:trude.waagan@gmail.com)

**Trine Sneeggen Fors**

NHF Region Øst Spill & Trening  
Tlf. 91372361  
[Trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:Trine.sneeggenfors@handball.no)