

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 6	06.01.2025	20:30-22:00	Ekeberghallen	Valg og vurdering
AVLYST	Økt 6 avlyses grunnet vanskelig kjøreforhold og ekstremvær			

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
Selma	Feyling	Bakspiller	Ski IL
Amayel Toulaye	Diaité-Markussen	Bakspiller	Ski IL
Thelma Wold	Oraug	Bakspiller	Skiptvet IL
Johanne Vangberg	Leirset	Bakspiller	Ski IL
Mina Sofie Myrbråten	Nilsen	Bakspiller	Raumnes & Årnes IL
Frida	Langnes	Bakspiller	Kolbotn IL
Victoria Granli	Nordvik	Bakspiller	Fjellhammer IL
Vilde	Vala-Stenberg	Bakspiller	Ski IL
Ulrikke	Jelsness-Jørgensen	Bakspiller	Kråkerøy IL
Mari Otterlei	Blomqvist	Bakspiller	Fjellhammer IL
Johanne Solberg	Swahn	Flerposisjonsspiller (Bh, Kh)	Ski IL
Mie Malene	Grønbeck-Svendsen	Kantspiller, høyre	Skiptvet IL
Kristine Bjerke	Folden	Kantspiller, høyre	Lillestrøm HK
Marte Bommo	Skogholt	Kantspiller, venstre	Raumnes & Årnes IL
Matilda Nilsen	Fladmark	Kantspiller, venstre	Njård
Emily	Brassier-Ricatti	Kantspiller, venstre	Korsvoll IL
Liv Conradi	Andersen	Linjespiller	Kråkerøy IL
Fredrikke	Sørli	Linjespiller	Ski IL
Matilde Mørk	Eikland	Linjespiller	Ullern
Milla	Rasmussen	Linjespiller	Raumnes & Årnes IL
Synne Marie	Austheim	Målvakt	Kråkerøy IL
Amanda Evensen	Myrvik	Målvakt	Raumnes & Årnes IL
Kajsa	Hinkel Svanøe	Målvakt	Bækkelagets SK
Camilla	Cabaj	Målvakt	Kolbotn IL

Husk å ta med egen ball, **klubbdrakt** og drikkeflaske.

Viktig at du har en tapebit med navnet ditt synlig klistret på drakten din!

Forfall:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Nikoline Etterlid	Ringstad	Bakspiller	Raumnes & Årnes IL
Maja	Wilsberg	Linjespiller	Kjelsås IL

Statusrapport:

Evt. 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 senest en dag før samling .

Årsplan for samlinger:

Gruppe	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
J15-4	28.09.2024	09:00-17:00	Oppsal Arena	Duellspill
J15-4	28.09.2024	09:00-17:00	Oppsal Arena	Valg og vurdering
J15-4	21.10.2024	20:30-22:00	Ekeberghallen	Skudd
J15-4	11.11.2024	20:30-22:00	Ekeberghallen	Forsvarsteknikker
J15-1	02.12.2024	20:30-22:00	Ekeberghallen	Duellspill
J15-4	06.01.2025	20:30-22:00	Ekeberghallen	Valg og vurdering
J15-4	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 06.01.2025

Med vennlig hilsen

Siv Heim

Spillerutvikler J15-4

Tlf. 91616622;

sivheims@online.no

Trude Waagan

Trener J15-4

Tlf. 95032330;

trude.waagan@gmail.com

Trine Sneeggen Fors

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

Trine.sneeggenfors@handball.no