

## 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

Samling	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
Økt 4	18.11.2025	20:00-22:00	Ekeberghallen	<a href="#">Forsvarsteknikker</a>

Vær klar til trening, og ferdig skiftet/tapet senest ti minutter før treningstart.

### Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Årgang
Emilie Buer	Helle	Bakspiller	Askim IF	2010
Ingrid Fossum	Morland	Bakspiller	Fjellhammer IL	2010
Helena	Sollie-Nyborg	Bakspiller	GUI SK	2010
Kaja Aurora	Føien	Bakspiller	Hasle-Løren IL	2010
Klara	Myhre-Lien	Bakspiller	Hasle-Løren IL	2010
Maya Henriksen	Hedin	Bakspiller	Holmen IF	2010
Emilie	Skoglund Lorentzen	Bakspiller	Lørenskog HK	2010
Ida Brattland	Vaa	Bakspiller	Lørenskog HK	2010
Milla Haltbrekken	Burkeland	Bakspiller	Monolitten IL	2010
Sandra	Borkovskaja-Andreassen	Bakspiller	Østsiden IL	2010
Ela	Ucarli	Bakspiller	Fjellhammer IL	2010
Otilie Gjellestad	Teigen	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Hurdal IL	2010
Jenny Bay	Rian	Flerposisjonsspiller (Bh, kh)	Stabæk	2010
Emma Konglevoll	Bone	Kantspiller, høyre	Fjellhammer IL	2010
Johanne	Børresen	Kantspiller, høyre	Lørenskog HK	2010
Sienna Helena Stolpe	Karlsen	Linjespiller	Fjellhammer IL	2010
Lina	Nori	Linjespiller	Fjellhammer IL	2010
Mynthe Ovidie	Kristiansen	Linjespiller	GUI SK	2010
Anita Angell Schilling	Olsen	Linjespiller	HK Rygge	2010
Emna	Nsiri	Linjespiller	Monolitten IL	2010
Madelen Dahl	Nesse	Linjespiller	Østsiden IL	2010
Isabell	Antonsen	Målvakt	Fjellhammer IL	2010
Tahis	Jaquoby	Målvakt	Lørenskog HK	2010
Hennie Børretzen	Enger	Målvakt	Monolitten IL	2010

### Forfall:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Årgang
Eline Ek	Hauglid	Målvakt	Østsiden IL	2010
Sofie	Reinertsen Hippe	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Stabæk	2010

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 Trude Waagan og/eller Marte Arnesen per epost med kopi til Trine Sneeggen Fors, [trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:trine.sneeggenfors@handball.no) så tidlig som mulig og senest en dag før samling.

**Aktivitetsplan SPU J15-1 sesongen 2025-26:**

Gruppe	Dato	Klokkeslett	Hall	Tema
J15-1	27.09.2025	09:00-17:00	Oppsal Arena	<a href="#">Duellspill</a>
J15-1				<a href="#">Valg og vurdering</a>
J15-1	21.10.2025	20:00-22:00	Ekeberghallen	<a href="#">Skudd</a>
J15-1	18.11.2025	20:00-22:00	Ekeberghallen	<a href="#">Forsvarsteknikker</a>
J15-1	09.12.2025	20:00-22:00	Ekeberghallen	<a href="#">Duellspill</a>
J15-1	10.01.2026	09:00-17:00	Vestby Arena	<a href="#">Regional Bylagsturnering</a>
J15-1	27.01.2026	20:00-22:00	Ekeberghallen	<a href="#">Valg og vurdering</a>

Selv om det er satt opp en aktivitetsplan 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 \(10\)](#)

**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 04.11.2025****Endret 17.11.2025**

Med vennlig hilsen

Trude Waagan  
Spillerutvikler J15-1  
Tlf. 95032330  
[trude.waagan@gmail.com](mailto:trude.waagan@gmail.com)

Marte Arnesen  
Spillerutvikler J15-1  
Tlf. 40885304  
[marte.arnesen@gmail.com](mailto:marte.arnesen@gmail.com)

**Trine Sneeggen Fors**

Utviklingsavdelingen  
Norges Håndballforbund Region Øst  
Tlf. 91372361  
[Trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:Trine.sneeggenfors@handball.no)