



Gruppe 7 – Gutter

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Gr.
Noah	Stuland	Bakspiller	Asker Skiklubb	7
Mathias	Schønningesen	Bakspiller	Fjellhammer IL	7
Daniel	Rennan	Bakspiller	Fjellhammer IL	7
Felix	Smorr	Bakspiller	Kjelsås IL	7
Josef	Moksnes	Bakspiller	Njård	7
Erlend	Billington	Bakspiller	Nordstrand IF	7
Lars Kasander	Hofstad-Ekornesvåg	Bakspiller	Oppegård IL	7
Ola	Andersen	Bakspiller	Oppegård IL	7
Theodor	Lunde	Bakspiller	Ski IL	7
Lars	Gjerset	Bakspiller, Høyre	Ski IL	7
Alvin	Øymo	Flerposisjon (Ks, Bs)	Asker Skiklubb	7
Liam	Singh	Flerposisjon (Kh, Bh)	Nordstrand IF	7
Mads	Hagene	Flerposisjon (Kv, Bs)	Ullern IF	7
Fredrik	Qvigstad	Flerposisjon (Kv, Bv)	Bækkelaget SK	7
Matias	Vedvik	Flerposisjon (Linjespiller, Bs)	Ullern IF	7
Teo	Hartvigsen	Kantspiller, venstre	Bækkelaget SK	7
Leon	Øyen	Kantspiller, venstre	Njård	7
Eskil	Mork	Kantspiller, venstre	Oppegård IL	7
Teis Benjamin	Berentsen	Linjespiller	Kjelsås IL	7
Christian	Myhre	Linjespiller	Ski IL	7
Sixten	Norvalls	Målvakt	Bækkelaget SK	7
Kristofer	Gabrielsen	Målvakt	Haslum IL	7
Noa	Bjanes Iversen	Målvakt	Haslum IL	7
Jonas	Malmo	Målvakt	Oppegård IL	7

Kjøreplan gruppe 7.

***Frukt vil være tilgjengelig etter treningsøkter i auditoriet i Rakkestadhallen.**

Fredag 16.06.2022

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
Alle	Mellom 14:00-14:30	Fredag	Innsjekk og registrering	Rakkestadhallen	
Alle	Utdeling av baguette m ost/skinke, drikke og en banan - Rakkestadhallen				
Alle	14:45	Fredag	Velkommen til samling	Rakkestadhallen - Tribune	
7 og 10	15:15	Fredag	Bussavgang til Mysenhallen		
7	16:00-17:45	Fredag	Håndball	Mysenhallen Bane 1	Pådrag - viderespill og kryssningspill
7	Frukt etter økten				
7	Dusje i Mysenhallen – husk ta med dusjetøy til hallen				
7 og 10	18:45	Fredag	Bussavgang til Rakkestadhallen		
Alle	21:00-22:00	Fredag	Middag	Rakkestadhallen – Langbord i hallen	
Alle		Fredag	Utdeling av t-skjorte	Rakkestadhallen	
Alle	22:30	Fredag	Alle spillerne på rommene sine		
Alle	23:00	Fredag	Ro for natten - Stille på rommene		

Lørdag 17.06.2022

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
7	07:30-08:15	Lørdag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
7	08:30-10:00	Lørdag	Håndball	Rakkestadhallen – Bane 2	Forsvarsroller og ansvarsområder
7	11:15-12:00	Lørdag	Lunsj	Rakkestadhallen - Kantine	
5-10	14:15-15:15	Lørdag	Teori	Rakkestad kino	Metal trening
7	15:45-16:00	Lørdag	Mellommåltid	Hentes i Auditoriet i Rakkestadhallen	
7	16:15-17:30	Lørdag	Bech håndball	Rakkestadhallen – Beach bane	Introduksjon til Beach håndball
Alle	20:00-21:15	Lørdag	Middag	Rakkestadhallen – Langbord i hallen	
Alle	22:00	Lørdag	Alle spillerne på rommene sine		
Alle	22:30	Lørdag	Ro for natten - Stille på rommene		

Søndag 18.06.2022

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
7	07:30-08:00	Søndag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
7	08:30-10:00	Søndag	Håndball	Rakkestadhallen – Bane 2	Valg og vurdering spill
7	10:30-11:15	Søndag	Utsjekk – rydd klasserom		
7	11:30-12:00	Søndag	Lunsj	Rakkestadhallen - Kantine	
7 og 8	12:15-12:45	Søndag	Teori	Auditoriet – Rakkestadhallen	Fysisk trening – Bli kjent med ulike prinsipper innen styrketrening
5-7	14:45-15:15	Søndag	Teori	Auditoriet – Rakkestadhallen	Avslutning på samling og veien videre
5-8	16:00-16:15	Søndag	Brødmåltid i Kantina i Rakkestadhallen for de som ønsker		
7	16:45-18:15	Søndag	Fysisk trening	Tufteparken - Rakkestadhallen	
7	Samling slutt - hjemreise				

***Med forbehold om endringer**



Gruppe 8 – Gutter

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Gr.
Fredrik	Heim-Vidalon	Bakspiller	Bækkelaget SK	8
Demir	Hjelleset	Bakspiller	Bækkelaget SK	8
Kasper	Sandvik-Moe	Bakspiller	Bækkelaget SK	8
Leon	Jonassen	Bakspiller	Fet IL	8
Kristoffer	Grønsholt	Bakspiller	Fet IL	8
Theodor	Jørgensen-Roer	Bakspiller	HK Rygge	8
Eirik	Heidenstrøm	Bakspiller	Njård	8
Jesper	Starheim	Bakspiller	Oppegård IL	8
Brian	Billing	Bakspiller	Ski IL	8
Max	Krystad	Bakspiller	Ørje IL	8
Elvin	Lindberg	Bakspiller	Vålerenga IF	8
Amund	Bergersen	Flerposisjon (Kh, Bh)	Ski IL	8
Emilio	Markussen	Flerposisjon (Kv, Bs)	Haga IF	8
Knut	Viem	Flerposisjon (Kv, Bv)	Kjelsås IL	8
Emil	Sving	Flerposisjon (Linjespiller, Bs)	Ullern IF	8
Victor	Iversen	Kantspiller, høyre	Oppegård IL	8
Sigurd	Hvidsten	Kantspiller, venstre	HK Rygge	8
Nicolay	Kloster-Jensen	Kantspiller, venstre	Njård	8
Peder	Araldsen	Linjespiller	Njård	8
Marius	Petersen	Linjespiller	Oppegård IL	8
Sigurd	Røberg	Målvakt	Bækkelaget SK	8
Tobias	Haugane	Målvakt	Oppegård IL	8
David	Lunde	Målvakt	Ski IL	8
Bastian	Simensen	Målvakt	Ullern IF	8

Kjøreplan gruppe 8.

***Frukt vil være tilgjengelig etter treningsøkter i auditoriet i Rakkestadhallen.**

Fredag 16.06.2022

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
Alle	Mellom 14:00-14:30	Fredag	Innsjekk og registrering	Rakkestadhallen	
Alle	Utdeling av baguette m ost/skinke, drikke og en banan - Rakkestadhallen				
Alle	14:45	Fredag	Velkommen til samling	Rakkestadhallen - Tribune	
8 og 9	16:45	Fredag	Bussavgang til Mysenhallen		
8	17:45-19:30	Fredag	Håndball	Mysenhallen Bane 1	Pådrag - viderespill og kryssningspill
8	Frukt etter økten				
8 og 9	19:45	Fredag	Bussavgang til Rakkestadhallen		
8	Dusje i Rakkestadhallen				
Alle	21:00-22:00	Fredag	Middag	Rakkestadhallen – Langbord i hallen	
Alle		Fredag	Utdeling av t-skjorte	Rakkestadhallen	
Alle	22:30	Fredag	Alle spillerne på rommene sine		
Alle	23:00	Fredag	Ro for natten - Stille på rommene		

Lørdag 17.06.2022

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
8	07:30-08:15	Lørdag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
8	08:30-10:00	Lørdag	Bech håndball	Rakkestadhallen – Beach bane	Introduksjon til Beach håndball
8	11:15-12:00	Lørdag	Lunsj	Rakkestadhallen - Kantine	
5-10	14:15-15:15	Lørdag	Teori	Rakkestad kino	Metal trening
8	15:45-16:00	Lørdag	Mellommåltid	Hentes i Auditoriet i Rakkestadhallen	
8	16:15-17:30	Lørdag	Håndball	Rakkestadhallen – Bane 2	Forsvarsroller og ansvarsområder
Alle	20:00-21:15	Lørdag	Middag	Rakkestadhallen – Langbord i hallen	
Alle	22:00	Lørdag	Alle spillerne på rommene sine		
Alle	22:30	Lørdag	Ro for natten - Stille på rommene		

Søndag 18.06.2022

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
8	07:30-08:00	Søndag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
8	08:30-10:00	Søndag	Fysisk trening	Tufteparken - Rakkestadhallen	
8	10:30-11:15	Søndag	Utsjekk – rydd klasserom		
8	11:30-12:00	Søndag	Lunsj	Rakkestadhallen - Kantine	
7 og 8	12:15-13:00	Søndag	Teori	Auditoriet – Rakkestadhallen	Fysisk trening – Bli kjent med ulike prinsipper innen styrketrening
8	13:30-15:00	Søndag	Håndball	Rakkestadhallen – Bane	Valg og vurdering spill
5-8	16:00-16:15	Søndag	Brødmåltid i Kantina i Rakkestadhallen for de som ønsker		
8-10	17:15-17:45	Søndag	Teori	Auditoriet – Rakkestadhallen	Avslutning på samling og veien videre
8	Samling slutt - hjemreise				

***Med forbehold om endringer**

Gruppe 9 – Gutter

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Gr.
Sebastian	Sitter	Bakspiller	Bækkelaget SK	9
Lucas	Knagenhjelm	Bakspiller	Bækkelaget SK	9
Sindre	Berntsen	Bakspiller	Fet IL	9
Phillip	Christiansen	Bakspiller	Fjellhammer IL	9
Sebastian	Wiig	Bakspiller	HK Herulf Moss	9
Lukas	Andresen	Bakspiller	HK Herulf Moss	9
Øyvind	Bjørnstad	Bakspiller	HK Trøgstad 97	9
Isak	Eng	Bakspiller	HK Trøgstad 97	9
Henrik	von der Lippe Nilsen	Bakspiller	Kjelsås IL	9
Albert	Edvardsen	Bakspiller	Kjelsås IL	9
Amund	Flo	Flerposisjon (Kh, Bh)	Kjelsås IL	9
Per	Kletthagen	Flerposisjon (Kv, Bs)	HK Trøgstad 97	9
Jakob	Billing	Kantspiller, høyre	HK Trøgstad 97	9
Jonatan	Berg	Flerposisjon (Kv, Bs)	Ull/kisa	9
Cato	Fonneløp	Flerposisjon (Kv, Bs)	Fet IL	9
Matteo	Halvorsen	Flerposisjon (Linjespiller, Bs)	Fjellhammer IL	9
Noah	Greiff-Andersen	Linjespiller	Bækkelaget SK	9
Kristian	Thorsø	Linjespiller	Fjellhammer IL	9
Amund	Røer-Nilsen	Linjespiller	Oppegård IL	9
Albinda	Alner	Kantspiller, venstre	Eidsvoll IF	9
Felix	Holmen	Kantspiller, venstre	Oppegård IL	9
Iver	Sundseth	Målvakt	Fet IL	9
Ludvik	Syversen	Målvakt	Gamle Fredrikstad HK	9
Christian	Hansen	Målvakt	HK Herulf Moss	9

Kjøreplan gruppe 9.

***Frukt vil være tilgjengelig etter treningsøkter i auditoriet i Rakkestadhallen.**

Fredag 16.06.2022

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
Alle	Mellom 14:00-14:30	Fredag	Innsjekk og registrering	Rakkestadhallen	
Alle	Utdeling av baguette m ost/skinke, drikke og en banan - Rakkestadhallen				
Alle	14:45	Fredag	Velkommen til samling	Rakkestadhallen - Tribune	
8 og 9	16:45	Fredag	Bussavgang til Mysenhallen		
9	17:45-19:30	Fredag	Håndball	Mysenhallen Bane 2	Pådrag - viderespill og kryssningspill
9	Frukt etter økten				
8 og 9	19:45	Fredag	Bussavgang fra Rakkestadhallen		
9	Dusje i Rakkestadhallen				
Alle	21:00-22:00	Fredag	Middag	Rakkestadhallen – Langbord i hallen	
Alle		Fredag	Utdeling av t-skjorte	Rakkestadhallen	
Alle	22:30	Fredag	Alle spillerne på rommene sine		
Alle	23:00	Fredag	Ro for natten - Stille på rommene		

Lørdag 17.06.2022

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
9	08:30-09:00	Lørdag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
9	10:15-11:45	Lørdag	Håndball	Rakkestadhallen – Bane 2	Forsvarsroller og ansvarsområder
9	12:00-12:45	Lørdag	Lunsj	Rakkestadhallen - Kantine	
5-10	14:15-15:15	Lørdag	Teori	Rakkestad kino	Metal trening
9	16:00-16:15	Lørdag	Mellommåltid	Hentes i Auditoriet i Rakkestadhallen	
9	18:00-19:30	Lørdag	Bech håndball	Rakkestadhallen – Beach bane	Introduksjon til Beach håndball
Alle	20:00-21:15	Lørdag	Middag	Rakkestadhallen – Langbord i hallen	
Alle	22:00	Lørdag	Alle spillerne på rommene sine		
Alle	22:30	Lørdag	Ro for natten - Stille på rommene		

Søndag 18.06.2022

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
9	08:15-09:00	Søndag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
9	09:00-09:45	Søndag	Utsjekk – rydd klasserom		
9	10:00-11:30	Søndag	Håndball	Rakkestadhallen – Bane 2	Valg og vurdering spill
9	12:30-13:00	Søndag	Lunsj	Rakkestadhallen - Kantine	
9 og 10	13:15-13:45	Søndag	Teori	Auditoriet – Rakkestadhallen	Fysisk trening – Bli kjent med ulike prinsipper innen styrketrening
9	15:00-16:30	Søndag	Fysisk trening	Tufteparken - Rakkestadhallen	
8-10	17:15-17:45	Søndag	Teori	Auditoriet – Rakkestadhallen	Avslutning på samling og veien videre
9	17:45-18:00	Søndag	Brødmåltid i Kantina i Rakkestadhallen for de som ønsker		
9	Samling slutt - hjemreise				

***Med forbehold om endringer**

Gruppe 10 – Gutter

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Gr.
Jacob	Welle-Smidt	Bakspiller	Asker Skiklubb	10
Håkon	Festervoll	Bakspiller	Asker Skiklubb	10
Daniel	Corbet	Bakspiller	Eidsvold TF	10
Håkon	Brogård	Bakspiller	HK Rygge	10
Victor	Norstad Roer	Bakspiller	HK Rygge	10
Fredrik	Hannås	Bakspiller	Kråkerøy IL	10
Christoffer	Halvorsen	Bakspiller	Njård	10
Rasmus Nordløkken	Eliassen	Bakspiller	Njård	10
Theo	Løse	Bakspiller	Raumnes og Årnes	10
Willy Vraalsen	Hernes	Bakspiller	Ull/Kisa	10
Liam	Svensen	Flerposisjon (Kv, Bs)	Kråkerøy IL	10
Daniel	Pedersen	Flerposisjon (Kv, Bs)	Langhus IL	10
Dani	Raouf	Flerposisjon (Kv, Bs)	Rolvøy IF	10
Magnus	Solberg	Flerposisjon (Kv, Bs)	Ull/kisa	10
Jonathan	Løchen	Flerposisjon (Linjespiller, Bs)	Sarpsborg IL	10
Henrik	Beck	Flerposisjon (Linjespiller, Bs)	Ull/Kisa	10
Magnus	Sveen	Linjespiller	HK Rygge	10
Sigurd	Antonsen	Kantspiller, høyre	Vålerenga IF	10
Trym A	Linnerud	Kantspiller, venstre	Kråkerøy IL	10
Oscar	Sanengen	Kantspiller, venstre	Rolvøy IF	10
Jonathan	Myrdal	Målvakt	Eidsvold TF	10
Herman	Gregersen	Målvakt	Langhus IL	10
Casper	Fransson	Målvakt	Ull/kisa	10
Samuel	Stemland	Målvakt	Vålerenga IF	10

Kjøreplan gruppe 10.

***Frukt vil være tilgjengelig etter treningsøkter i auditoriet i Rakkestadhallen.**

Fredag 16.06.2022

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
Alle	Mellom 14:00-14:30	Fredag	Innsjekk og registrering	Rakkestadhallen	
Alle	Utdeling av baguette m ost/skinke, drikke og en banan - Rakkestadhallen				
Alle	14:45	Fredag	Velkommen til samling	Rakkestadhallen - Tribune	
7 og 10	15:15	Fredag	Bussavgang til Mysenhallen		
10	16:00-17:45	Fredag	Håndball	Mysenhallen Bane 2	Pådrag - viderespill og kryssningspill
10	Frukt etter økten				
10	Dusje i Mysenhallen – husk ta med dusjetøy til hallen				
7 og 10	18:45	Fredag	Bussavgang til Rakkestadhallen		
Alle	21:00-22:00	Fredag	Middag	Rakkestadhallen – Langbord i hallen	
Alle		Fredag	Utdeling av t-skjorte	Rakkestadhallen	
Alle	22:30	Fredag	Alle spillerne på rommene sine		
Alle	23:00	Fredag	Ro for natten - Stille på rommene		

Lørdag 17.06.2022

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
10	08:30-09:00	Lørdag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
10	10:15-11:45	Lørdag	Bech håndball	Rakkestadhallen – Beach bane	Introduksjon til Beach håndball
10	12:00-12:45	Lørdag	Lunsj	Rakkestadhallen - Kantine	
5-10	14:15-15:15	Lørdag	Teori	Rakkestad kino	Metal trening
10	16:00-16:15	Lørdag	Mellommåltid	Hentes i Auditoriet i Rakkestadhallen	
10	18:00-19:30	Lørdag	Håndball	Rakkestadhallen – Bane 2	Forsvarsroller og ansvarsområder
Alle	20:00-21:15	Lørdag	Middag	Rakkestadhallen – Langbord i hallen	
Alle	22:00	Lørdag	Alle spillerne på rommene sine		
Alle	22:30	Lørdag	Ro for natten - Stille på rommene		

Søndag 18.06.2022

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
10	08:15-09:00	Søndag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
10	09:00-09:45	Søndag	Utsjekk – rydd klasserom		
10	10:15-11:45	Søndag	Fysisk trening	Tufteparken - Rakkestadhallen	
10	12:30-13:00	Søndag	Lunsj	Rakkestadhallen - Kantine	
9 og 10	13:15-13:45	Søndag	Teori	Auditoriet – Rakkestadhallen	Fysisk trening – Bli kjent med ulike prinsipper innen styrketrening
8	15:00-16:30	Søndag	Håndball	Rakkestadhallen – Bane 2	Valg og vurdering spill
9 og 10	17:15-17:45	Søndag	Teori	Auditoriet – Rakkestadhallen	Avslutning på samling og veien videre
9 og 10	17:45-18:00	Søndag	Brødmåltid i Kantina i Rakkestadhallen for de som ønsker		
8	Samling slutt - hjemreise				

***Med forbehold om endringer**