

Gruppe 1 – Jenter

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubblag	Gr.
Amalie	Hoelstad-Hansen	Bakspiller	Fjellhammer IL	1
Kamilla	Helland	Bakspiller	Fjellhammer IL	1
Elisa	Gunnerød	Bakspiller	Haslum IL	1
Mia	Mikalsen	Bakspiller	Haslum IL	1
Thea	Berget	Bakspiller	Kjelsås IL	1
Victoria	Santamaria	Bakspiller	Kolbotn IL	1
Maja	Borkovskaja-Andreassen	Bakspiller	Tindlund IF	1
Sanne	Andersen	Bakspiller	Tindlund IF	1
Gloria	Lecaj	Bakspiller	Torp IF	1
Casandra	Håkonsen Storhagen	Bakspiller	Ull/Kisa	1
Martine	Kolsvik Ulseth	Bakspiller	Vansjø/ Svinndal	1
Alise	Gjersøe	Bakspiller	Vansjø/Svinndal	1
Linnea	Budeng	Bakspiller, høyre	Nordstrand IF	1
Aurora	Halimi	Flerposisjon (Hh, Bh)	Fjellhammer IL	1
Sara	Jensrud	Flerposisjon (Kv, Linjespiller)	Kolbotn IL	1
Thea	Johansen-Høst	Kantspiller, venstre	Tindlund IF	1
Jennifer	Chamran	Kantspiller, venstre	Ull/Kisa	1
Emma	Birkeland	Kantspiller, høyre	Spydeberg IL	1
Ciara	Evensen	Linjespiller	Fjellhammer IL	1
Minja	Savic	Linjespiller	Kolbotn IL	1
Mia Kristine Ørnø	Hidvegi	Linjespiller	Spydeberg IL	1
Oda Ragnhild	Olsen	Linjespiller	Torp IF	1
Mathilde	Sandberg	Målvakt	Haslum IL	1
Maya	Ystenes	Målvakt	Kjelsås IL	1
Ida	Berg	Målvakt	Nordstrand IF	1
Sofie	Kvæstad	Målvakt	Ull/Kisa	1

Kjøreplan gruppe 1.

***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	
1	16:00-17:45	Fredag	Håndball	Rakkestadhallen – Bane 1	Pådrag - viderespill og kryssningspill
1	Frukt etter økten				
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
1	07:30-08:15	Lørdag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
1	08:30-10:00	Lørdag	Håndball	Rakkestadhallen – Bane 1	Forsvarsroller og ansvarsområder
1	11:15-12:00	Lørdag	Lunsj	Rakkestadhallen - Kantine	
1-4	13:00-14:00	Lørdag	Teori	Rakkestad kino	Metal trening
1	14:30-16:00	Lørdag	Fysisk trening	Tufteparken - Rakkestadhallen	
1	16:15-16:30	Lørdag	Mellommåltid	Hentes i Auditoriet i Rakkestadhallen	
1-2	18:00-18:30	Lørdag	Teori	Auditoriet – Rakkestadhallen	Fysisk trening – Bli kjent med ulike prinsipper innen styrketrening
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
1	07:30-08:15	Søndag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
1	08:30-10:00	Søndag	Håndball	Rakkestadhallen – Bane 1	Valg og vurdering spill
1	10:30-11:00	Søndag	Utsjekk – rydd klasserom		
1	11:30-12:15	Søndag	Lunsj	Rakkestadhallen - Kantine	
1	13:15-14:45	Søndag	Bech håndball	Rakkestadhallen – Beach bane	Introduksjon til Beach håndball
1-2	16:15-16:45	Søndag	Teori	Auditoriet – Rakkestadhallen	Avslutning på samling og veien videre
1-2	16:45-17:00	Søndag	Brødmåltid i Kantina i Rakkestadhallen for de som ønsker		
1	Samling slutt - hjemreise				

***Med forbehold om endringer**



Gruppe 2 – Jenter

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubblag	Gr.
Eva	Ellingsen	Bakspiller	Fjellhammer IL	2
Isabelle Cecilia	Lund	Bakspiller	Fjellhammer IL	2
Hedda	Skovli	Bakspiller	Haslum IL	2
Nora Tangen	Nygård	Bakspiller	Haslum IL	2
Mari	Jensen Tunes	Bakspiller	Kolbotn IL	2
Sina	Frogner	Bakspiller	Kolbotn IL	2
Line	Henriksen	Bakspiller	Oppsal	2
Othilie	Engebak	Bakspiller	Spydeberg IL	2
Malin	Granli	Bakspiller	Tistedal	2
Selma	Børresen	Bakspiller	Tistedal	2
Helene	Lohrmann	Bakspiller	Torp IF	2
Mille	Thaagaard	Bakspiller	Vestby HK	2
Tuva	Cederholm	Flerposisjon (Ks, linjespiller)	Oppsal	2
Sara Iselin	Bekkeli Sørlie	Flerposisjon (Ks, linjespiller)	Vestby HK	2
Selma	Kongstein	Kantspiller, venstre	Kjelsås IL	2
Malin	Karlsrud-Josephson	Kantspiller	Nordstrand IF	2
Alma	Ullereng	Kantspiller, høyre	Kjelsås IL	2
Emily	Solberg	Kantspiller, høyre	Torp IF	2
Thea victoria	Livingston	Linjespiller	Asker	2
Enja	Molvig	Linjespiller	HK Rygge	2
Ane	Guriby	Linjespiller	Nordstrand IF	2
Mathea	Andresen	Flerposisjon (Linjespiller, Bs)	Spydeberg IL	2
Ronja	Øverbø	Målvakt	Fjellhammer IL	2
Sofie	Steinnes-Eriksen	Målvakt	Kjelsås IL	2
Lauritzen	Lovise	Målvakt	Nordstrand IF	2
Ellen	Kostanian	Målvakt	Torp IF	2

Kjøreplan gruppe 2.

***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	
2	16:00-17:45	Fredag	Håndball	Rakkestadhallen – Bane 2	Pådrag - viderespill og kryssningspill
2	Frukt etter økten				
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
2	07:30-08:15	Lørdag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
2	08:30-10:00	Lørdag	Fysisk trening	Tufteparken - Rakkestadhallen	
2	11:15-12:00	Lørdag	Lunsj	Rakkestadhallen - Kantine	
1-4	13:00-14:00	Lørdag	Teori	Rakkestad kino	Metal trening
2	14:30-16:00	Lørdag	Håndball	Rakkestadhallen – Bane 1	Forsvarsroller og ansvarsområder
2	16:15-16:30	Lørdag	Mellommåltid	Hentes i Auditoriet i Rakkestadhallen	
1-2	18:00-18:30	Lørdag	Teori	Auditoriet – Rakkestadhallen	Fysisk trening – Bli kjent med ulike prinsipper innen styrketrening
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
2	07:30-08:15	Søndag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
2	08:30-10:00	Søndag	Bech håndball	Rakkestadhallen – Beach bane	Introduksjon til Beach håndball
2	10:30-11:00	Søndag	Utsjekk – rydd klasserom		
2	11:30-12:15	Søndag	Lunsj	Rakkestadhallen - Kantine	
2	13:15-14:45	Søndag	Håndball	Rakkestadhallen – Bane 1	Valg og vurdering spill
1-2	16:15-16:45	Søndag	Teori	Auditoriet – Rakkestadhallen	Avslutning på samling og veien videre
1-2	16:45-17:00	Søndag	Brødmåltid i Kantina i Rakkestadhallen for de som ønsker		
2	Samling slutt - hjemreise				

***Med forbehold om endringer**

Gruppe 3 – Jenter

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubblag	Gr.
Linnea	Berge Holm	Bakspiller	Fjellhammer IL	3
Martine	Rosåsen Halbakken	Bakspiller	Haslum IL	3
Mie	Sleteng Martinsen	Bakspiller	Haslum IL	3
Ella	Rymill Kaba	Bakspiller	IL Jardar	3
Ingrid	Wahlberg	Bakspiller	Lillestrøm HK	3
Maria	Kolodyazhnaya	Bakspiller	Kolbotn IL	3
Marthe	Ringsrød	Bakspiller	Tindlund IF	3
Natalia	Webjørnsen	Bakspiller	Tindlund IF	3
Emine	Ilseng	Bakspiller	Vålerenga IF	3
Emily Linnea Nagel	Nilsen	Bakspiller	Ull/Kisa	3
Hannah Mio	Taaje	Bakspiller	Fjellhammer IL	3
Marie	Bakkerud -Strand	Bakspiller, høyre	Spydeberg IL	3
Madelen	Gjeisklid	Bakspiller, høyre	Ull/Kisa	3
Iman	Hassan	Flerposisjon (Kv, Bs)	Kjelsås IL	3
Marielle	Fjeld	Flerposisjon (Kh, Bh)	Lillestrøm HK	3
Vilde	Birkeland	Kantspiller, venstre	Spydeberg IL	3
Cerina	Nord-Varhaug	Kantspiller, venstre	Vålerenga IF	3
Ina	Sør-Reime	Kantspiller, Høyre	Haslum IL	3
Martine	Frilseth	Linjespiller	Eidsvold IF	3
Fie	Magnussen	Linjespiller	Haslum IL	3
Isabella	Lillejord Tønning	Flerposisjon (Linjespiller, Kv)	HK Rygge	3
Anne	Buer	Flerposisjon (Linjespiller, Bs, Kv)	Degernes	3
Erle	Hoel Olsen	Målvakt	HK Rygge	3
Ingrid	Janssen	Målvakt	Lillestrøm HK	3
Signe	Asmyhr	Målvakt	Ull/Kisa	3
Jelstrup	Zohra	Målvakt	Spydeberg IL	3

Kjøreplan gruppe 3.

*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	
3	17:45-19:30	Fredag	Håndball	Rakkestadhallen – Bane 2	Pådrag - viderespill og kryssningspill
3	Frukt etter økten				
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
3	08:30-09:15	Lørdag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
3	10:15-11:45	Lørdag	Håndball	Rakkestadhallen – Bane 1	Forsvarsroller og ansvarsområder
3	12:00-12:45	Lørdag	Lunsj	Rakkestadhallen - Kantine	
1-4	13:00-14:00	Lørdag	Teori	Rakkestad kino	Metal trening
3	15:30-15:45	Lørdag	Mellommåltid	Hentes i Auditoriet i Rakkestadhallen	
3	16:15-17:45	Lørdag	Fysisk trening	Tufteparken - Rakkestadhallen	
3-4	18:45-19:15	Lørdag	Teori	Auditoriet – Rakkestadhallen	Fysisk trening – Bli kjent med ulike prinsipper innen styrketrening
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
3	08:30-09:15	Søndag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
3	10:00-11:30	Søndag	Håndball	Rakkestadhallen – Bane 1	Valg og vurdering spill
3	12:30-13:15	Søndag	Lunsj	Rakkestadhallen - Kantine	
3	13:30-14:15	Søndag	Utsjekk – rydd klasserom		
3	15:00-16:30	Søndag	Bech håndball	Rakkestadhallen – Beach bane	Introduksjon til Beach håndball
3	17:30-17:45	Søndag	Brødmåltid i Kantina i Rakkestadhallen for de som ønsker		
3-4	17:45-18:15	Søndag	Teori	Auditoriet – Rakkestadhallen	Avslutning på samling og veien videre
3	Samling slutt - hjemreise				

***Med forbehold om endringer**

Gruppe 4 – Jenter

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubblag	Gr.
Josefine	Stenseth	Bakspiller	Bækkelaget SK	4
Hanna	Haugan	Bakspiller	Drøbak Frogn IL	4
Nelia	Hultin	Bakspiller	Drøbak Frogn IL	4
Hannah	Borgting-Solem	Bakspiller	Enebakk IF	4
Marie	Allison	Bakspiller	Kjelsås IL	4
Ingrid	Sønsterud-Kroken	Bakspiller	Kolbotn IL	4
Silje	Nordal	Bakspiller	Kråkerøy IL	4
Melissa	Werner - Hjelmeland	Bakspiller	Monolitten IL	4
Mathilde	Fossen	Bakspiller	Oppsal	4
Mia	Endsjø	Bakspiller	Rælingen	4
Amaile	Evensen	Bakspiller	Sarpsborg IL	4
Wilma	Utter	Flerposisjon (Bs, linjespiller)	Kråkerøy IL	4
Olivia	Munch	Flerposisjon (Kv, Bs)	Enebakk IF	4
Sophie	Dahl-Myrvik	Flerposisjon (Kv, Bs)	Monolitten IL	4
Natalie	Kollerud	Flerposisjon (Kv, Bs)	Årvoll IL	4
Martine	Melcher	Kantspiller, venstre	Bækkelaget SK	4
Mina	Markussen	Kantspiller, høyre	Kolbotn IL	4
Anna	Synstnes	Kantspiller, høyre	Ullern IF	4
Emma	Holmøy	Linjespiller	Haga IF	4
Séphora	Eknes	Linjespiller	Kjelsås IL	4
Olivia	Kofler	Linjespiller	Ullern IF	4
Petra	Josipovic	Linjespiller	Årvoll IL	4
Emine	Høyte	Målvakt	Drøbak Frogn IL	4
Matilda	Gottfredsen	Målvakt	Kråkerøy IL	4
Kaia Louise	Haaland	Målvakt	Monolitten IL	4
Sahar	Masoodi	Målvakt	Oppsal	4

Kjøreplan gruppe 4.

***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	
4	17:45-19:30	Fredag	Håndball	Rakkestadhallen – Bane 1	Pådrag - viderespill og kryssningspill
4	Frukt etter økten				
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
4	08:30-09:15	Lørdag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
4	10:15-11:45	Lørdag	Fysisk trening	Tufteparken - Rakkestadhallen	
4	12:00-12:45	Lørdag	Lunsj	Rakkestadhallen - Kantine	
1-4	13:00-14:00	Lørdag	Teori	Rakkestad kino	Metal trening
4	15:30-15:45	Lørdag	Mellommåltid	Hentes i Auditoriet i Rakkestadhallen	
4	16:15-17:45	Lørdag	Håndball	Rakkestadhallen – Bane 1	Forsvarsroller og ansvarsområder
3-4	18:45-19:15	Lørdag	Teori	Auditoriet – Rakkestadhallen	Fysisk trening – Bli kjent med ulike prinsipper innen styrketrening
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
4	08:30-09:15	Søndag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
4	10:00-11:30	Søndag	Bech håndball	Rakkestadhallen – Beach bane	Introduksjon til Beach håndball
4	12:30-13:15	Søndag	Lunsj	Rakkestadhallen - Kantine	
4	13:30-14:15	Søndag	Utsjekk – rydd klasserom		
4	15:00-16:30	Søndag	Håndball	Rakkestadhallen – Bane 1	Valg og vurdering spill
4	17:30-17:45	Søndag	Brødmåltid i Kantina i Rakkestadhallen for de som ønsker		
3-4	17:45-18:15	Søndag	Teori	Auditoriet – Rakkestadhallen	Avslutning på samling og veien videre
4	Samling slutt - hjemreise				

***Med forbehold om endringer**

Gruppe 5 – Jenter

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Gr.
Marta	Grøtvedt	Bakspiller	Degernes IL	5
Yaisma	Kindelan- Sannerhaugen	Bakspiller	Eidsvold Turn	5
Hermine	Aamodt	Bakspiller	Fet IL	5
Marielle	Braathen	Bakspiller	Frogner IL	5
Ida	Olavesen	Bakspiller	HK Rygge	5
Karoline	Lillehol	Bakspiller	Høland idretts og UL	5
Emma	Høeg	Bakspiller	Lillestrøm HK	5
Ida	Myrbakk	Bakspiller	Lillestrøm HK	5
Mathea	Brevik	Bakspiller	Rolvsøy IF	5
Hermine	Haraldsen	Bakspiller	Son HK	5
Linnea	Almvik	Bakspiller	Spydeberg IL	5
Thea Karete	Donato	Flerposisjon (Kv, Bs)	Fet IL	5
Mie	Steinlund-Thomassen	Flerposisjon (Kv, Bs)	Sarpsborg IL	5
Anne-Marie	Kaddour	Flerposisjon (Kv, Bs)	SSK Skjetten	5
Freyja	Sol Borge	Flerposisjon (Kv, linjespiller)	Rolvsøy IF	5
Sofia	Sørensen	Flerposisjon (Kv, linjespiller)	Lillestrøm HK	5
Sofie	Wiborg	Kantspiller, venstre	HK Rygge	5
Sandra	Bjørnsand	Kantspiller, venstre	SSK Skjetten	5
Mari	Olsen	Kantspiller, høyre	Østsiden IF	5
Hannah	Thune	Linjespiller	Degernes IL	5
Isabel	Amundrød	Linjespiller	Fet IL	5
Sarah	Reinaas	Linjespiller	Sarpsborg IL	5
Elvira	Kovacevic	Målvakt	Rolvsøy IF	5
Karoline	Bakken	Målvakt	Sarpsborg IL	5
Ingeborg	Østbak Hagen	Målvakt	SSK Skjetten	5
Kristin	Gravning	Målvakt	Østsiden IF	5

Kjøreplan gruppe 5.

***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	
5-6	16:00	Fredag	Bussavgang til Degerneshallen		
5	16:30-18:15	Fredag	Håndball	Degerneshallen	Pådrag - viderespill og kryssningspill
5	Frukt etter økten				
5	Dusje i Degerneshallen – husk ta med dusjetøy til hallen				
5	19:00-19:30	Teori	Kantine Degerneshallen	Fysisk trening – Bli kjent med ulike prinsipper innen styrketrening	
5-6	20:45	Fredag	Bussavgang fra Degerneshallen		
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
5	09:30-10:15	Lørdag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
5	12:00-12:30	Lørdag	Håndball	Rakkestadhallen – Bane 1	Forsvarsroller og ansvarsområder
5	13:30-14:00	Lørdag	Lunsj	Rakkestadhallen - Kantine	
5-10	14:15-15:15	Lørdag	Teori	Rakkestad kino	Metal trening
5	17:00-17:15	Lørdag	Mellommåltid	Hentes i Auditoriet i Rakkestadhallen	
5	18:00-19:30	Lørdag	Fysisk trening	Tufteparken - Rakkestadhallen	
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
5	09:30-10:15	Søndag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
5	10:30-11:15	Søndag	Utsjekk – rydd klasserom		
5	11:45-13:15	Søndag	Håndball	Rakkestadhallen – Bane 1	Valg og vurdering spill
5	13:30-14:15	Søndag	Lunsj	Rakkestadhallen - Kantine	
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		
5	16:45-18:15	Søndag	Beach håndball	Rakkestadhallen – Beach bane	Introduksjon til Beach håndball
5	Samling slutt - hjemreise				

***Med forbehold om endringer**



Gruppe 6 – Jenter

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Gr.
Lauma	Paica	Bakspiller	Gressvik IF	6
Ada	Wahlstrøm	Bakspiller	Halden Håndball	6
Adine	Nygaard	Bakspiller	Halden håndball	6
Ida	Asheim	Bakspiller	Holmen IF	6
Andrea	Høydalsvik	Bakspiller	Korsvoll IL	6
Lina	Martinsen	Bakspiller	Langhus IL	6
Ingrid	Bakken Pettersen	Bakspiller	Ski IL	6
Vilde	Jonsson	Bakspiller	Skogstrand IL	6
Ada	Dyrøy-Jansen	Bakspiller	Vålerenga IF	6
Ada	Glende	Bakspiller	Ås IL	6
Helle	Holmen	Bakspiller	Langhus IL	6
Stella	Langset	Bakspiller, Høyre	Ski IL	6
Ingrid	Solnes	Bakspiller, Høyre	Stabæk håndball	6
Synne	Nuland	Flerposisjon (Kv, Bs)	Holmen IF	6
Sandra	Torgersen	Flerposisjon (Kv, Bs)	Siggerud	6
Ada	Moholt	Kantspiller, venstre	Jar IL	6
Linnea	Lura	Kantspiller, venstre	Rælingen	6
Johanne	Sandven	Kantspiller, høyre	Ski IL	6
Ingrid	Landsverk	Linjespiller	Ski IL	6
Andrea	Skau	Linjespiller	Stabæk håndball	6
Martine	Gaarder	Linjespiller	Ås IL	6
Linnea	Norum	Flerposisjon (Linjespiller, Kv)	Rælingen	6
Saga	Bryhne	Målvakt	Ammerud	6
Hannah	Bay	Målvakt	Jar IL	6
Martine	Larsen	Målvakt	Rælingen	6
Maia	Sommerfelt	Målvakt	Vålerenga IF	6



Kjøreplan gruppe 6.

***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	
5-6	16:00	Fredag	Bussavgang til Degerneshallen		
6	16:45-17:15	Fredag	Teori	Kantine Degerneshallen	Fysisk trening – Bli kjent med ulike prinsipper innen styrketrening
6	18:15-20:00	Fredag	Håndball	Degerneshallen	Pådrag - viderespill og kryssningspill
6	Frukt etter økten				
6	Dusje i Degerneshallen – husk ta med dusjetøy til hallen				
5-6	20:45	Fredag	Bussavgang fra Degerneshallen		
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
6	09:30-10:15	Lørdag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
6	11:45-13:15	Lørdag	Bech håndball	Rakkestadhallen – Beach bane	Introduksjon til Beach håndball
6	13:30-14:00	Lørdag	Lunsj	Rakkestadhallen - Kantine	
5-10	14:15-15:15	Lørdag	Teori	Rakkestad kino	Metal trening
6	17:00-17:15	Lørdag	Mellommåltid	Hentes i Auditoriet i Rakkestadhallen	
6	18:00-19:30	Lørdag	Håndball	Rakkestadhallen – Bane 1	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
6	09:30-10:15	Søndag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
6	10:30-11:15	Søndag	Utsjekk – rydd klasserom		
6	11:45-13:15	Søndag	Fysisk trening	Tufteparken - Rakkestadhallen	
6	13:30-14:15	Søndag	Lunsj	Rakkestadhallen - Kantine	
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		
6	16:45-18:15	Søndag	Håndball	Rakkestadhallen – Bane 1	Valg og vurdering spill
6	Samling slutt - hjemreise				

***Med forbehold om endringer**