

SPILLERSKRIV OG GRUPPEINDELING TRENINGSAMLING J15 FØDT 2006

Endeling er vi i gang med regional aktivitet igjen og du er en av de som er plukket ut til å være med på treningssamling for jenter 15.

Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling J15	Lørdag 2. okt 09.00-18.00	Oppsal Arena

På denne samlingen ønsker vi å skape gode forutsetninger for spilleren i utvikling, men vi forventer at spilleren selv utnytter og utfyller de rammene lagt av trenerne på samlingen. Vi forventer ikke ferdige håndballspillere, men vi forventer engasjement og utviklingsparate utøvere som ønsker å arbeide godt for å nå målene sine og videreutvikle seg i sitt miljø. Du vil få to treningsøkter denne dagen og bli trent av våre spillerutviklere.

Innkallingen i sin helhet ble publisert 17.09.2021 og den kan du finne ved å trykke [her](#).

Adresse:

Oppsal Arena	Vetlandsveien 49, 0671 Oslo	Kartlenke Oppsal Arena
--------------	-----------------------------	------------------------

Program:

Gr.	Oppmøte	Økt 1	Økt 2	Garderobe
1	09:15	09:30-11:30 Bane 1	13:45-15:15 Bane 1	Nr. 1
2	11:15	11:30-13:30 Bane 1	15:30-17:00 Bane 1	Nr. 2
3	09:15	09:30-11:30 Bane 2	13:45-15:15 Bane 2	Nr. 3
4	11:15	11:30-13:30 Bane 2	15:30-17:00 Bane 2	Nr. 4
5	09:15	09:30-11:30 Bane 4	13:45-15:15 Bane 4	Bane 4
6	11:15	11:30-13:30 Bane 4	15:30-17:00 Bane 4	Bane 4
7	09:15	09:30-11:30 Bane 3	13:45-15:15 Bane 3	Nr. 7
8	11:15	11:30-13:30 Bane 3	15:30-17:00 Bane 3	Nr. 8

Oppmøte:

Gruppe en, tre, fem og syv møter direkte på banen de skal ha sin første økt. Gruppe to, fire og åtte møter i garderobesom tildelt. Gruppe seks møter ved tribune ved bane fire og når hele gruppen er samlet går man til en garderobe tilknyttet bane 4. Opprop og registrering gjøres av spillerutviklerne første økt.

Pakkeliste:

- Du skal stille i en mørk t-skjorte (sort/blå) og feste en tape bit med ditt navn på t-skjorten
- Ta med deg en lys t-skjorte som brukes som vest
- Ta med ball og drikkeflaske
- Ta med klister og klisterfjerner

Bespising:

- Ta med mat til å spise mellom øktene og etter siste økt
- Kiosken i Oppsal Arena vil være åpen

Bildepublisering:

Vi i Region Øst ønsker å ta noen bilder og evt. noen filmsnutter fra treningssamlingen. Disse vil senere kunne bli brukt på vår hjemmeside, Facebook og Instagram. Vennligst kontakt oss per telefon eller epost dersom du **IKKE** ønsker at bilder/film av deg skal publiseres.

Forfall:

- Kun skadefrie spillere deltar på samlingen
- Er du syk, meld forfall og hold deg hjemme
- Ved forfall vil man kalle inn spillere fra reservelisten på kort varsel

Eventuelle meldinger om skade/sykdom eller forfall varsles Trine Sneeggen Fors per epost trine.sneeggenfors@handball.no. Merk eposten «Forfall Treningssamling J15»

Gruppeinndeling til samlingen:

Navn	Spillplass	Klubb	Gruppe
Alva Elisabeth Sæther	Linjespiller	Asker	6
Martine Nordgård	Bakspiller, høyre	Asker	6
Tilde Lidman	Linjespiller	Asker *	* forfall
Martine Taranger	Flerposisjonsspiller	Askim IF	2
Elisabeth Phan Nguyen	Målvakt	Askim IF *	* forfall
Ella Brandbu Huseby	Flerposisjonsspiller	Askim IF *	* forfall
Aurora Eline Taraldrud Enersen	Bakspiller	Askim IF **	4
Pernille Loise Tørhaug Olsen	Kantspiller, høyre	Askim IF **	4
Emma Christine Eltvik Bystrøm	Flerposisjonsspiller	Askim IF **	8
Leah Alexandra Ringstrøm	Målvakt	Askim IF **	8
Sunniva Viken Rosvold	Flerposisjonsspiller	Bjørndal	4
Henriette Kvarud	Bakspiller, venstre	Bækkelaget	7
Lotte Prøsch	Målvakt	Bækkelaget	7
Mia Marin	Bakspiller, høyre	Bækkelaget	7
Charlotte Pram Berger	Kantspiller, høyre	Bækkelaget	* forfall
Kristine Bauer Jacobsen	Bakspiller, midt	Bækkelaget *	* forfall
Ida Østli	Bakspiller, midt	Bækkelaget **	7
Julie Løken	Flerposisjonsspiller	Bækkelaget **	7
Iva Tomasevic	Kantspiller, venstre	Bækkelaget **	7
Hanna Kjos Langenes	Bakspiller	Bøler IF	2
Maja Marswall	Bakspiller	Bøler IF	2
Anna Lilletorp	Flerposisjonsspiller	Degernes	5
Julie Evju	Målvakt	Degernes	5
Malin Sørtorp Solberg	Bakspiller, midt	Degernes	5
Agnes-Emilie Heier	Bakspiller, midt	Driv IL	1
Kaja Paulsen Ramdahl	Kantspiller, høyre	Driv IL	* forfall
Marthea Otnem Stenerud	Målvakt	Drøbak-Frogn	8
Matilda Godager Aasen	Bakspiller, høyre	Drøbak-Frogn	8
Andrea Langhelle Isaksen	Flerposisjonsspiller	Eidsvold IF	6
Candice Akondum Acwagoh	Kantspiller, høyre	Eidsvold IF	6
Beyza Karaca	Bakspiller, midt	Ellingsrud	2
Stina Grønnestad Kristensen	Bakspiller, høyre	Ellingsrud	2
Mina Dahl-Olsson	Flerposisjonsspiller	Enebakk	8
Thea Christiansen Engen	Flerposisjonsspiller	Enebakk	8
Helena Utgårdsløkken	Bakspiller, venstre	Fet IL	1
Ingrid Hagberg	Bakspiller, høyre	Fet IL	* forfall
Marion Børsheim Dahl	Bakspiller, midt	Fet IL **	1
Maria Lunde-Østrem	Linjespiller	Fet IL **	8
Bertine Aas Mjøster	Linjespiller	Fjellhammer IL	4



Eliona Halimi	Kantspiller, venstre	Fjellhammer IL	4
Anna Marlen Bjørnå	Linjespiller	Fjellhammer IL	5
Christina Boger	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL	5
Ella Saltvedt	Kantspiller, venstre	Fjellhammer IL	5
Lina Wille-Johansen	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL	5
Mian Friis-Larsen	Målvakt	Fjellhammer IL	* forfall
Anna-Karin Tangerud van der Hagen	Flerposisjonsspiller	Frogner IL	2
Maja Zakula	Bakspiller, midt	Frogner IL	2
Hermine Irene Ruud Helminsen	Bakspiller, midt	Gresvik	1
Stine Tangvald Lorentzen	Målvakt	Gresvik*	* forfall
Hanna Waaler-Lindquist	Linjespiller	Halden HF	2
Janne-Elisabeth Skaar	Målvakt	Halden HF	2
Line Strand-Larsen	Kantspiller, venstre	Halden HF	2
Ashley Risha Alfred	Bakspiller, venstre	Hasle-Løren IL	3
Christina Moe Bech	Bakspiller, midt	Hasle-Løren IL	3
Alva Bjanes Iversen	Målvakt	Haslum IL	7
Hanna Borge	Bakspiller, venstre	Haslum IL	7
Mathilde Aas Fjeldalen	Bakspiller, venstre	Haslum IL	7
Mille Helene Skonnord Fodstad	Bakspiller, midt	Haslum IL	7
Hennie Nygård Hellebust	Målvakt	Haslum IL	8
Martine Ertvaag Brekke	Kantspiller, høyre	Haslum IL	8
Tilde Grönvall	Linjespiller	Haslum IL	8
Emma Nyberg	Bakspiller	Haslum IL **	2
Kristiane Mylius	Kantspiller, venstre	Haslum IL **	2
Guro Skålevåg	Bakspiller, midt	Haslum IL**	8
Andrea Kopperud	Bakspiller	HK Eidsberg**	1
Ingeborg Magdalena Haugland	Flerposisjonsspiller	HK Eidsberg**	1
Stine Botten Paulshus	Flerposisjonsspiller	HK Eidsberg**	* forfall
Marlen Enghaug	Kantspiller, høyre	HK Rygge	2
Mathea Antonie Sandaker	Linjespiller	HK Rygge	2
Mia Brogård Grimen	Bakspiller, midt	HK Rygge *	* forfall
Mille Ulstrup Vanvik	Bakspiller, venstre	HK Rygge*	* forfall
Amalie Mortensen Torbal	Flerposisjonsspiller	Høybråten Stovner	6
Live Skjelbred Melbo	Flerposisjonsspiller	Høybråten Stovner*	* forfall
Sarah Langeland	Bakspiller	Høybråten Stovner **	6
Ida Akcora Skorpen	Bakspiller, venstre	Jar	8
Victoria Marie Ofstad	Bakspiller, venstre	Jar	8
Pernille Wilberg Poulsson	Linjespiller	Jar	* forfall
Hedda Fosen	Bakspiller, venstre	Jardar *	* forfall
Oline Haaverstad	Flerposisjonsspiller	Jardar	6
Julie Hotvedt	Flerposisjonsspiller	Jardar **	6
Hermine Skjelbred-Eriksen	Målvakt	Jardar	* forfall
Rebecca Ulvevadet	Bakspiller	Kjelsås **	3
Andrine With Dahle	Bakspiller	Kjelsås IL	3
Ingerid Tande-Elton	Kantspiller, venstre	Kjelsås IL	3
Ingrid Øen	Flerposisjonsspiller	Kjelsås IL	3
Signe Dahl-Solheim	Bakspiller	Kjelsås IL	3
Lisa Oline Lagset	Linjespiller	Kjelsås IL	4
Karoline Slørdahl Conradi	Bakspiller	Kjelsås IL	* forfall

Othilie Liødren Holthe	Bakspiller	Kjelsås IL *	* forfall
Aurora Låstad Lund	Linjespiller	Kløfta IL	6
Milla Hauge	Bakspiller, midt	Kløfta IL	* forfall
Agnes Togbah	Flerposisjonspiller	Kløfta IL **	6
'Kristine Bunæs Bang	Målvakt	Kolbotn **	6
Alexandra Tangen Løvland	Målvakt	Kolbotn IL	1
Aurora Snekkermoen Nydahl	Flerposisjonspiller	Kolbotn IL	7
Ingeborg Jule Reid	Linjespiller	Kolbotn IL	7
Mira Eleonore Thorstensen	Bakspiller, høyre	Kolbotn IL	7
Dounia Chikh	Bakspiller, midt	Kolbotn IL *	* forfall
Helene Ona Sjøvold	Bakspiller, venstre	Kolbotn IL *	* forfall
Martine Johnsen	Linjespiller	Kolbotn IL **	1
Sarah Hengsen Eliassen	Bakspiller, venstre	Kolbotn IL **	1
Emilie Ly	Kantspiller, venstre	Kolbotn IL **	6
Ella Christine Bruce-Bustnes	Målvakt	Korsvoll Håndball	5
Milla Mathilde Jopling Engegård	Linjespiller	Korsvoll Håndball	5
Julie Victoria Nordevall	Målvakt	Kråkerøy IL	2
Kristiane Velgaard Andresen	Bakspiller, midt	Kråkerøy IL	2
Regine Nekstad	Bakspiller, venstre	Kråkerøy IL	2
Annika Skjold Henriksen	Kantspiller, høyre	Langhus IL *	* forfall
Elina Lund Zetterquist	Bakspiller, høyre	Langhus IL *	* forfall
Ida Indrelid Tveit *	Bakspiller, høyre	Langhus IL *	* forfall
Malin Hovdelien Svensson **	Flerposisjonspiller	Langhus IL *	* forfall
Kari Grøndahl Engseth	Linjespiller	Lervik IF	1
Mia Bakken	Flerposisjonspiller	Lervik IF	1
Hedda Emilie Helmsen	Flerposisjonspiller	Lervik IF **	1
Maya Almaanee	Målvakt	Linderud/L5	3
Amanda Regine Jonassen	Bakspiller, midt	Lisleby FK	5
Maria Welch	Bakspiller, venstre	Lisleby FK *	* forfall
Malin Rustad Wasbrekke	Målvakt	Lørenskog HK	4
Thea Elander	Bakspiller	Lørenskog HK	4
Isabell Ulleland	Kantspiller, venstre	Lørenskog HK	8
Julie Aurora Borge	Linjespiller	Lørenskog HK	8
Mia Low	Flerposisjonspiller	Lørenskog HK *	* forfall
Frederikke Arneberg	Bakspiller	Lørenskog HK **	5
Ida Dahlgren-Østby	Bakspiller	Lørenskog HK **	5
Michala Holm	Bakspiller	Lørenskog HK **	5
Mia Hansen	Flerposisjonspiller	Lørenskog HK **	8
Tuva Flatås	Flerposisjonspiller	Lørenskog HK **	8
Kaja Mørch Tølsby	Linjespiller	Nesodden HK	3
Sara Stokken Uppheim	Bakspiller, venstre	Nesodden HK	3
Thea Råmundal	Målvakt	Nesodden HK **	* forfall
Lisa Svendsen Risberg	Kantspiller, venstre	NIT/HAK HK	5
Norah Ulverud	Flerposisjonspiller	NIT/HAK HK	5
Sara Apisara Grafsrønningen	Flerposisjonspiller	NIT/HAK HK	5
Julie Dahle	Bakspiller, venstre	NIT/HAK HK *	* forfall
Hermine Frydeborg Svendsen	Kantspiller, venstre	Njård **	5
Thea Frøvig	Bakspiller	Njård IF **	* forfall
Madelen Thorstensen	Bakspiller, midt	Njård IL	5



Sofia Solli	Flerposisjonsspiller	Njård IL	5
Maria Amalie Børjesson Herud	Kantspiller, venstre	Njård IL	6
Kristina Synnøve Andersen	Målvakt	Njård IL **	6
Aurora Hjelset-Steen	Bakspiller, venstre	Nordstrand IF	3
Charlotte Trondal Elisenberg	Linjespiller	Nordstrand IF	3
Kaja Berg Fokstuen	Målvakt	Nordstrand IF	4
Mia Hjertø Alagic	Kantspiller, venstre	Nordstrand IF	4
Mina Arentz Bakstad	Bakspiller, venstre	Nordstrand IF	4
Nora Thorsell	Bakspiller, høyre	Nordstrand IF	4
Aurora Zimmer Stensvold	Bakspiller, midt	Nordstrand IF *	* forfall
Mira Pettersen Vold	Bakspiller, venstre	Nordstrand IF **	3
Stella Laska	Flerposisjonsspiller	Nordstrand IF **	4
Johanna Febakke	Linjespiller	Nordstrand IF **	* forfall
Tara Mikail	Kantspiller, venstre	Nordstrand IF **	6
Diona Dresh	Flerposisjonsspiller	Oppegård	3
Josefine Stangebye Jarlebrand	Kantspiller, høyre	Oppegård *	* forfall
Tea Eldby Martinsen **	Flerposisjonsspiller	Oppegård **	3
Maja Linnea Gulliksen	Målvakt	Oppsal håndball	3
Andrea Mengoumou Lynne	Kantspiller, venstre	Oppsal håndball	7
Ida Hylbak	Bakspiller, midt	Oppsal håndball	7
Oda Kjus Skippervold	Bakspiller	Oppsal håndball	7
Stine Jordet Fergem	Linjespiller	Oppsal håndball	7
Emilie Møller Pedersen	Kantspiller, høyre	Oppsal håndball *	* forfall
Silje Solbakken	Bakspiller	Oppsal håndball **	7
Emma Skrbic Kristiansen	Bakspiller, høyre	Romsås IL	2
Alva Raadim-Tuveng	Målvakt	Rælingen **	6
Stine-Victoria Lybekk-Johansen	Bakspiller, høyre	Råde **	8
Melisa Sadikovic	Målvakt	Sarpsborg IL	7
Anniken Maria Monsen	Bakspiller, venstre	Sarpsborg IL	8
Ane Nordseth Vikhals	Bakspiller, midt	Sarpsborg IL *	* forfall
Julie Ellingsen	Bakspiller, høyre	Sarpsborg IL *	* forfall
Madelen Andersen Ringsrød	Kantspiller, venstre	Sarpsborg IL *	* forfall
Maya Augusta Ulstein	Kantspiller, venstre	Sarpsborg IL *	* forfall
Ciel Thompson Bordewich	Linjespiller	Siggerud IL	1
Frida Romestrand Halvorsen	Bakspiller, venstre	Siggerud IL	1
Ylvi Elisabeth Iversen	Flerposisjonsspiller	Siggerud IL	1
Erika Gallavara-Eliassen	Kantspiller, venstre	Sinsen-Refstad	3
Mia Linnea Marthinsen	Målvakt	Sinsen-Refstad	3
Emilie Bråthen Kristoffersen	Bakspiller, venstre	Sinsen-Refstad	4
Estefania Rodriguez-Farfan	Bakspiller, midt	Sinsen-Refstad	4
Tijana Nikolic	Flerposisjonsspiller	Sinsen-Refstad	4
Sophie Tjøflåt Andersen	Bakspiller, høyre	Sinsen-Refstad *	* forfall
Ida Hangård Sefring	Flerposisjonsspiller	Skedsmo HK	6
Madelene Gärd	Bakspiller, venstre	Skedsmo HK	6
Emilie Slapgård Mitchley	Linjespiller	Ski IL	7
Rebekka Bratberg	Bakspiller, venstre	Ski IL	7
Emma Victoria Jørgensen	Bakspiller, midt	Ski IL *	* forfall
Sara Matoshi	Bakspiller, venstre	Ski IL *	* forfall
Hanne Semb	Bakspiller	Ski IL **	7

Frøya Ruud Woldmo	Bakspiller	Skiptvet**	4
Tonje Botten Hoel	Flerposisjonspiller	Skiptvet**	4
Mia Rebecka Berg	Bakspiller, venstre	Skogstrand IL	* forfall
Ella Serine Stafne-Torp	Bakspiller, høyre	Skogstrand IL *	* forfall
Julia Pedersen	Bakspiller, midt	Son HK	1
Melanie Antonella Matlang	Målvakt	Son HK	1
Sara Johanne Bredesen-Tegneby	Bakspiller	Son HK	1
Karoline Hammond-Moe	Målvakt	Son HK **	4
Emilie Sebergesen	Bakspiller, midt	SSK Skjetten **	6
Helene Mathiesen	Flerposisjonspiller	SSK Skjetten **	6
Julia Tveraaen Moen	Flerposisjonspiller	SSK Skjetten **	6
Sanne Ausland Refsum	Linjespiller	SSK Skjetten **	* forfall
Helena Nordby	Flerposisjonspiller	Tif håndball	8
Madeleine Olausson	Flerposisjonspiller	Tif håndball	* forfall
Tuva Reinstrøm	Flerposisjonspiller	Tif håndball *	* forfall
Drenusha Hasani	Bakspiller, midt	Torp IF	2
Sanna Bergli Jauert	Linjespiller	Torp IF	2
Astrid Nøkleby Thoresen	Målvakt	Torp IF **	2
Nora Eline Gunnarstorp	Flerposisjonspiller	Tveter IL	2
Sigrid Karlsen	Bakspiller, venstre	Tveter IL *	* forfall
Anneli Hosøy	Bakspiller, midt	Ull/Kisa	3
Amanda Løkke Kok	Linjespiller	Ull/Kisa	5
Maja Dufseth	Målvakt	Ull/Kisa	5
Milla Haugerstu Breen	Kantspiller, venstre	Ull/Kisa *	* forfall
Hermine Rasch	Bakspiller, høyre	Ull/Kisa **	3
Pernille Marie Grønli	Bakspiller, høyre	Ull/Kisa **	3
Emma Pigere	Linjespiller	Ull/Kisa**	3
Jessica Løkke Kok	Bakspiller	Ull/Kisa**	3
Ella Tollisen Leyland	Bakspiller, høyre	Ullern	4
Hedvig Thrane-Steen Røkke	Linjespiller	Ullern	4
Lotte Sofie Blindheim	Bakspiller, midt	Ullern	4
Thea Olivia Fjæra Eng	Bakspiller, høyre	Vestre Bærum LIL	5
Helle Gundersrud	Målvakt	Vestre Bærum LIL *	* forfall
Sunniva Ulevåg	Bakspiller, venstre	Vestre Bærum LIL *	* forfall
Sabine Alexandra Rodriguez Tveita	Bakspiller, midt	Vålerenga	1
Akseliane Kristine Bull-njaa	Kantspiller, venstre	Vålerenga	1
Amalie Engen Vik	Linjespiller	Vålerenga	1
Selma Jenvin-Steinsvåg	Målvakt	Vålerenga	1
Veronica Høien	Målvakt	Ås IL Håndball *	* forfall

*Forfall

** Ny spiller inn

Strømmen 28.09.2021

Endret 02.10.2021

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst
Trine Sneeggen Fors
Spill og trening
Tlf. 91372361



Norges
Håndballforbund
Region Øst

Trine.SneeggenFors@handball.no