

INNKALLING TIL TRENINGSAMLING FOR G15 FØDT 2007

Du er en av de som er plukket ut til å være med på treningsamling for G15. Viktig å merke seg at denne samlingen er for gutter født i 2007.

Samlingen er delt opp i 3 grupper med nummer: 6-7 og 8

Samlingene avholdes i Oppsal Arena på følgende baner:

| Samling | Dato/Klokkeslett | Sted |
|---|---|---|
| Treningsamling G15 – Gruppe 6 | Lørdag 1.okt Oppmøte Kl: 10:30 Avsluttes Kl: 17:00 | Oppsal Arena Bane 4 Garderobe ned på bane 4 |
| Tema | Tid | Trenere |
| Økt 1 - Kast og grep | KL.11:00-13:00 | Dag Morten Solberg Taranger Tom Erik Ringstrøm |
| Økt 2 – Duellspill | Kl.15.00-17.00 | Dag Morten Solberg Taranger Tom Erik Ringstrøm |
| Samling | Dato/Klokkeslett | Sted |
| Treningsamling G15 – Gruppe 7 | Lørdag 1.okt Oppmøte Kl: 08:30 Avsluttes Kl: 15:00 | Oppsal Arena Bane 3 Garderobe 7 |
| Tema | Tid | Trenere |
| Økt 1 - Kast og grep | KL.09:00-11:00 | Tom-Eirik Skarpsno Lars Sterri |
| Økt 2 – Duellspill | KL.13.00-15.00 | Tom-Eirik Skarpsno Lars Sterri |
| Samling | Dato/Klokkeslett | Sted |
| Treningsamling G15 – Gruppe 8 | Lørdag 1.okt Oppmøte Kl: 10:30 Avsluttes Kl: 17:00 | Oppsal Arena Bane 3 Garderobe 8 |
| Tema | Tid | Trenere |
| Økt 1 - Kast og grep | KL.11:00-13:00 | Jørn Rune Andersen Anita Hokstad |
| Økt 2 – Duellspill | kl.15.00-17.00 | Jørn Rune Andersen Anita Hokstad |

På disse samlingene 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.

Praktisk informasjon om samlingen:

- Spillere vil få 2 hall økter på denne samlingen og øktene ledes av våre spillerutviklere. Alle innkalte spillere vil deles i 3 grupper og treningen vil foregå i tidsrommet som står øverst i innkallingen (kommer senere). Det vil være ulik oppmøte- og sluttid for flere grupper.
- Møt opp ferdig skiftet.
- Alle spillere skal være fri for sykdom symptomer ved oppmøte.
- Alle spillere som møter skal være 100% skadefri.
- Alle spillere må ta med 1 hvit og 1 mørk spill trøye. Fest en tape bit med ditt navn på spill trøyene.
- Husk å ta med; Ball, drikkeflaske.
- Bepising, ha med seg matpakke, drikke og frukt selv..
- Foresatte og klubbtrenerne kan overvære økten fra tribune



| Samling | Dato/Klokkeslett | Sted |
|--|--|---|
| Treningssamling G15 – Gruppe 6 | Lørdag 1.okt Oppmøte Kl: 10:30 Avsluttes Kl: 17:00 | Oppsal Arena Bane 4 Garderobe ned på bane 4 |

| Fornavn | Etternavn | Spillplass | Klubb | Gr |
|--------------------------|------------|----------------------|---------------------|----|
| Theo Normann Grønntun | Asplund | Bakspiller, midt | Nordstrand IF | 6 |
| Mattis Lagmandokk | Astad | Bakspiller, midt | Korsvoll/Monolitten | 6 |
| Mats | Bystrøm | Bakspiller, venstre | Askim/Skiptvet | 6 |
| Sander Bjerkeli | Celius | Bakspiller, midt | Askim/Skiptvet | 6 |
| Eivind Rønning | Dahl | Målvakt | Ull/Kisa | 6 |
| Patrick Suganan | Esgasane | Målvakt | Askim/Skiptvet | 6 |
| Fredrik Wilhelm Østbø | Faksum | Kantspiller, venstre | Langhus IL | 6 |
| Isak August Seljevold | Fladmoe | Bakspiller | ÅS/DFIL | 6 |
| Viljar August Wathne | Guttormsen | Flerposisjonsspiller | Raumnes/Årnes | 6 |
| Sigurd Margido Sørsæther | Gaasdal | Bakspiller, midt | Ull/Kisa | 6 |
| Oliver Westberg | Helgesen | Bakspiller, midt | Fet IL | 6 |
| Simon Haga | Helgesen | Flerposisjonsspiller | Askim/Skiptvet | 6 |
| Cosmus Emil | Holmberg | Linjespiller | ØHIL | 6 |
| Drijon | Istrefi | Linjespiller | GFHK | 6 |
| Eirik Skjønhaug | Johansen | Bakspiller, høyre | Askim/Skiptvet | 6 |
| Peter Sundby | Kulseth | Bakspiller, høyre | Ull/Kisa | 6 |
| Jonatan | Nes-Myrhol | Linjespiller | Bækkelaget | 6 |
| Linus Foslund | Niva | Kantspiller, venstre | Bækkelaget | 6 |
| Jo Hafstad | Siqveland | Linjespiller | Kjelsås IL | 6 |
| Birgir Leo | Stefánsson | Bakspiller, venstre | Haslum/Njård | 6 |
| Henrik Jakobsen | Strømme | Kantspiller, høyre | Linderud/Linje 5 | 6 |
| Niklas | Torp | Målvakt | Fet IL | 6 |
| Petter | Vidnes | Bakspiller, venstre | ØHIL | 6 |
| Bjørn Magnus | Vågen | Flerposisjonsspiller | GFHK | 6 |

**Trenere gruppe 6: Dag Morten Solberg Taranger
Tom Erik Ringstrøm**

Forfall:

- Er du for tiden skadet skal du melde forfall

Eventuelle melding om skade/sykdom varsles Tom Fokstuen pr epost
tom.fokstuen@handball.no. Merk eposten «forfall Treningssamling G15»



| Samling | Dato/Klokkeslett | Sted |
|--|---|---|
| Treningssamling G15 – Gruppe 7 | Lørdag 1.okt Oppmøte Kl: 08:30 Avsluttes Kl: 15:00 | Oppsal Arena Bane 3 Garderobe 7 |

| Fornavn | Etternavn | Spillplass | Klubb | Gr |
|-----------------------|--------------|----------------------|---------------------|----|
| Kristian Nikolay | Abelsen | Bakspiller, venstre | Ski IL | 7 |
| Hlini Snær | Birgisson | Kantspiller, høyre | Ski IL | 7 |
| Simen Sunde | Flatlandsmo | Målvakt | ØHIL | 7 |
| Martynas | Gagilas | Bakspiller | Raumnes/Årnes | 7 |
| Vetle Walseth | Gran | Målvakt | Fjellhammer IL | 7 |
| Tobias Trøøyen | Gundersen | Bakspiller, venstre | ØHIL | 7 |
| Johannes | Hartveit | Bakspiller, midt | Langhus IL | 7 |
| Paul Arvidsson | Haugvoll | Kantspiller, venstre | Nordstrand IF | 7 |
| Oscar Emil Hansson | Heyerdahl | Flerposisjonsspiller | Korsvoll/Monolitten | 7 |
| Niklas Tuven | Holter | Bakspiller, midt | ØHIL | 7 |
| Adrian Sanchez | Johannessen | Bakspiller, venstre | Kjelsås IL | 7 |
| Linus | Lederhilger | Målvakt | Bjørndal IF | 7 |
| Nicklas | Lystad | Linjespiller | Ull/Kisa | 7 |
| Theodor Strømdahl | Magdal | Linjespiller | ÅS/DFIL | 7 |
| Hjalmar Wensberg | Menne | Linjespiller | Linderud/Linje 5 | 7 |
| Erik Bao | Nguyen | Bakspiller, høyre | Fjellhammer IL | 7 |
| Gustav Johan Garbratt | Penne | Flerposisjonsspiller | Bækkelaget | 7 |
| Mishel | Pop Andonov | Flerposisjonsspiller | Ski IL | 7 |
| Eirik Helle | Raknes | Kantspiller, venstre | Fjellhammer IL | 7 |
| Mikkel Pettersen | Roald | Bakspiller, midt | Ski IL | 7 |
| William | Schie-Veslum | Bakspiller, midt | Askim/Skiptvet | 7 |
| Mathias Westberg | Sund | Kantspiller, høyre | Fet IL | 7 |
| Ole-Magnus | Trapness | Bakspiller | GFHK | 7 |
| Mathias Sebastian | Wettergreen | Bakspiller, høyre | Bjørndal IF | 7 |
| Theodor Eugen Froberg | Wold | Flerposisjonsspiller | GFHK | 7 |

Trenere gruppe 7: Tom-Eirik Skarpsno
Lars Sterri

Forfall:

- Er du for tiden skadet skal du melde forfall

Eventuelle melding om skade/sykdom varsles Tom Fokstuen pr epost
tom.fokstuen@handball.no. Merk eposten «forfall Treningssamling G15»

| Samling | Dato/Klokkeslett | Sted |
|--|---|--|
| Treningssamling G15 – Gruppe 8 | Lørdag 1.okt Oppmøte Kl: 10:30 Avsluttes Kl: 17:00 | Oppsal Arena Bane 3 Garderobe 8 |

| Fornavn | Etternavn | Spillplass | Klubb | Gr |
|-------------------------|-----------------|----------------------|----------------|----|
| Nicklas Emilian | Walle | Bakspiller | Fjellhammer IL | 8 |
| Daniel August Oppegaard | Rose | Bakspiller | Haslum/Njård | 8 |
| Fredrik | Westgaard | Bakspiller | Ski IL | 8 |
| Matias | Falang | Bakspiller, høyre | Fjellhammer IL | 8 |
| Herman Gjesme | Kjølnér | Bakspiller, høyre | ØHIL | 8 |
| Henos Tesfamariam | Berhane | Bakspiller, høyre | ÅS/DFIL | 8 |
| Gabriel | Kleven | Bakspiller, midt | Bækkelaget | 8 |
| Noah Strutz | Skei | Bakspiller, midt | Kjelsås IL | 8 |
| Nicolai | Wendelbo | Bakspiller, midt | Nordstrand IF | 8 |
| Eirik | Coldevin-Kverme | Kantspiller, venstre | ÅS/DFIL | 8 |
| Leander Martinsen | Raadim | Bakspiller, venstre | Fet IL | 8 |
| William | Hjeltnes | Bakspiller, venstre | Haslum/Njård | 8 |
| Sander Strøm | Tjernshaugen | Bakspiller, venstre | Ski IL | 8 |
| Adrian Woll | Stuvøy | Bakspiller, venstre | ÅS/DFIL | 8 |
| Hans Marcus Sannes | Petersson | Flerposisjonsspiller | Fjellhammer IL | 8 |
| Philip | Fors | Kantspiller, høyre | Fjellhammer IL | 8 |
| Conrad Anker Olsen | Hvalgård | Kantspiller, venstre | GFHK | 8 |
| Lasse | Hopen | Kantspiller, venstre | ØHIL | 8 |
| Rares Ioan | Chiru | Linjespiller | Fjellhammer IL | 8 |
| Olle Bror | Magnusson | Linjespiller | Langhus IL | 8 |
| Marius Jakobsen | Nordeng | Linjespiller | Nordstrand IF | 8 |
| Thomas | Holsæther | Målvakt | Bækkelaget | 8 |
| Henrik Johannes Aune | Haglerød | Målvakt | GFHK | 8 |
| Mikkel Sæteren | Stensrud | Målvakt | Ski IL | 8 |

**Trenere gruppe 8: Jørn Rune Andersen
Anita Hokstad**

Forfall:

- Er du for tiden skadet skal du melde forfall

Eventuelle melding om skade/sykdom varsles Tom Fokstuen pr epost
tom.fokstuen@handball.no. Merk eposten «forfall Treningssamling G15»

Strømmen 01.10.2022

Oppdatert 01.10.2022

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst
Tom Fokstuen
Spill og trening
Tlf. 459 06 571
tom.fokstuen@handball.no