

INNKALLING TIL TRENINGSAMLING FOR J15 FØDT 2007

Du er en av de som er plukket ut til å være med på treningsamling for J15. Viktig å merke seg at denne samlingen er for gutter født i 2007.

Samlingen er delt opp i 5 grupper med nummer: 1-5

Samlingene avholdes i Oppsal Arena på følgende baner:

Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningsamling J15 – Gruppe 1	Lørdag 1.okt Oppmøte Kl: 08:30 Avsluttes Kl: 15:00	Oppsal Arena Bane 1 Garderobe ned på bane 1
Tema	Tid	Trenere
Økt 1 - Kast og grep	KL.09.00-11.00	Lars Sonerud og Lasse Halaas
Økt 2 – Duellspill	Kl.13.00-15.00	Lars Sonerud og Lasse Halaas
Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningsamling J15 – Gruppe 2	Lørdag 1.okt Oppmøte Kl: 10:30 Avsluttes Kl: 17:00	Oppsal Arena Bane 1 Garderobe 2
Tema	Tid	Trenere
Økt 1 - Kast og grep	KL.11:00-13:00	Gjøril Anett Johnson Solberg og Janne Tuven
Økt 2 – Duellspill	kl.15.00-17.00	Gjøril Anett Johnson Solberg og Janne Tuven
Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningsamling J15 – Gruppe 3	Lørdag 1.okt Oppmøte Kl: 08:30 Avsluttes Kl: 15:00	Oppsal Arena Bane 2 Garderobe 3
Tema	Tid	Trenere
Økt 1 - Kast og grep	KL.09.00-11.00	Lasse Brevik og Malin Andersson
Økt 2 – Duellspill	Kl.13.00-15.00	Lasse Brevik og Malin Andersson
Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningsamling J15 – Gruppe 4	Lørdag 1.okt Oppmøte Kl: 10:30 Avsluttes Kl: 17:00	Oppsal Arena Bane 2 Garderobe 4
Tema	Tid	Trenere
Økt 1 - Kast og grep	KL.11:00-13:00	Marte Arnesen-Kirkemo og Trude Waagan
Økt 2 – Duellspill	kl.15.00-17.00	Marte Arnesen-Kirkemo og Trude Waagan
Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningsamling J15 – Gruppe 5	Lørdag 1.okt Oppmøte Kl: 08:30 Avsluttes Kl: 15:00	Oppsal Arena Bane 4 Garderobe nede i kjeller ved bane 4
Økt 1 - Kast og grep	Tid	Trenere
Økt 2 – Duellspill	KL.09.00-11.00	Dag Arne Nygaard og Thomas Næss
	Kl.13.00-15.00	Dag Arne Nygaard og Thomas Næss

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 5 grupper og treningen vil foregå i tidsrommet som står øverst i innkallingen. Det vil være ulik oppmøte- og sluttid for grupperne.
- 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 J15 – Gruppe 1	Lørdag 1.okt Oppmøte Kl: 08:30 Avsluttes Kl: 15:00	Oppsal Arena Bane 1 Garderobe ned på bane 1

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Gr
Vanessa Bråten	Gulbrandsen	Bakspiller, høyre	Sinsen-Refstad IL	1.
Myra Ester	Mariedatter	Bakspiller, høyre	Østsiden IL	1.
Emilie Solum	Jensen	Bakspiller, midt	Halden HF	1.
Isabel Juliussen	Bråthen	Bakspiller, midt	Halden HF	1.
Eline Sofie	Hafstad	Bakspiller, midt	HK Eidsberg	1.
Mathea Herland	Bystrøm	Bakspiller, midt	HK Eidsberg	1.
Irma Bakke	Marstein	Bakspiller, midt	Lillestrøm HK	1.
Marthe Oline	Løvvig	Bakspiller, midt	Østsiden IL	1.
Elina Pham	Nguyen	Bakspiller, venstre	Sinsen-Refstad IL	1.
Maja Amundsen	Westby	Bakspiller, venstre	Bækkelaget SK	1.
Ine Dønnum	Rømmerud	Flerposisjonsspiller, høyre	Eidsvold TF	1.
Maria Weng	Stokkeland	Flerposisjonsspiller, venstre	Fjellhammer IL	1.
Hansine Brune	Skorgevik	Flerposisjonsspiller, venstre	Lillestrøm HK	1.
Helene Zbib	Dammen	Flerposisjonsspiller, venstre	Nannestad IL	1.
Ella Olivia Stolpe	Karlsen	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL	1.
Astrid Marie Dalbak	Hoel	Flerposisjonsspiller	Lillestrøm HK	1.
Elvira	Rensmoen	Kantspiller, høyre	Fjellhammer IL	1.
Lina	Safdari	Kantspiller, høyre	Sinsen-Refstad IL	1.
Dishaan Kaur	Khehra	Kantspiller, venstre	Bækkelaget SK	1.
Asli-Ayaan Mohamed	Hassan	Kantspiller, venstre	Sinsen-Refstad IL	1.
Marte	Skaug	Linjespiller	Fjellhammer IL	1.
Mia	Rydberg	Linjespiller	Lillestrøm HK	1.
Nora Loos	Rognstad	Linjespiller	Nannestad IL	1.
Natasha Sirad	Hussein-Wold	Linjespiller	Sinsen-Refstad IL	1.
Tuva Strudahl	Johansen	Målvakt	Halden HF	1.
Mari Glørud	Smedstad	Målvakt	HK Eidsberg	1.
Madelen Elisabeth	Grønberg	Målvakt	Østsiden IL	1.

**Trenere gruppe 1: Lars Sonerud
 Lasse Halaas**

Forfall:

- Er du for tiden skadet skal du melde forfall

Eventuelle melding om skade/sykdom varsles

Trine Sneeggen Fors pr epost trine.sneeggenfors@handball.no .

Merk eposten «forfall Treningssamling J15»

Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling J15 – Gruppe 2	Lørdag 1.okt Oppmøte Kl: 10:30 Avsluttes Kl: 17:00	Oppsal Arena Bane 1 Garderobe 2

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Gr
Mari Roalkvam	Titlestad	Bakspiller	Tune IL	2.
Amalie Megaard	Jacobsen	Bakspiller, høyre	Kråkerøy IL	2.
Melisa	Hoxha	Bakspiller, høyre	Langhus IL	2.
Elise	Trinborg	Bakspiller, midt	Degernes IL	2.
Mia Bekken	Bjørndal	Bakspiller, midt	Nesodden HK	2.
Yrsa Ires Luzon	Holm	Bakspiller, midt	Nesodden HK	2.
Mathilde Gran	Søgstad	Bakspiller, midt	Stabæk	2.
Beatrice	Berg	Bakspiller, venstre	Fjellhammer IL	2.
Mia	Stokka	Bakspiller, venstre	Kjelsås IL	2.
Daorsa	Bici	Bakspiller, venstre	Langhus IL	2.
Kajsa Thuen	Ludvigsen	Bakspiller, venstre	Stabæk	2.
Aurora	Tømmerholt	Bakspiller, venstre	Tune IL	2.
Irem	Kahveci	Flerposisjonsspiller, venstre	Fjellhammer IL	2.
Helene Frøshaug	Syversen	Flerposisjonsspiller, venstre	HK Trøgstad 97	2.
Cornelia	Stenstrøm	Flerposisjonsspiller, venstre	Stabæk	2.
Minea	Rizvanovic	Kantspiller, høyre	Langhus IL	2.
Sarah Lae	Olsen	Kantspiller, høyre	Tune IL	2.
Ane Smestad	Li	Kantspiller, venstre	Kjelsås IL	2.
Mia Mi Stavem	Amundsen	Kantspiller, venstre	Kråkerøy IL	2.
Sara Kristine	Bøe-Pedersen	Linjespiller	Kråkerøy IL	2.
Salina	Sandmoe	Linjespiller	Langhus IL	2.
Ella	Blom-Dahl	Linjespiller	Oppegård IL	2.
Kaja	Starup	Linjespiller	Tune IL	2.
Ellinor Conradi	Andersen	Målvakt	Kråkerøy IL	2.
Sofie Høiskar	Aalefjær	Målvakt	Langhus IL	2.
Synne Loos	Rognstad	Målvakt	Nannestad IL	2.

**Trenere gruppe 2: Gjøril Anett Johnson Solberg
Janne Tuven**

Forfall:

- Er du for tiden skadet skal du melde forfall

Eventuelle melding om skade/sykdom varsles

Trine Sneeggen Fors pr epost trine.sneeggenfors@handball.no .

Merk eposten «forfall Treningssamling J15»



Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling J15 – Gruppe 3	Lørdag 1.okt Oppmøte Kl: 08:30 Avsluttes Kl: 15:00	Oppsal Arena Bane 2 Garderobe 3

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Gr
Ella Sofie	Syrrist	Bakspiller	Hk Herulf Moss	3.
Adele	Braathu	Bakspiller	HK Rygge	3.
Malin Guttulsrød	Granli	Bakspiller	Ørje IL	3.
Anna Eline Nybjerkan	Haug	Bakspiller, høyre	Son HK	3.
Celine Otilie	Arntsen	Bakspiller, midt	NIT-HAK HK	3.
Ane	Landmark	Bakspiller, midt	Rælingen HK	3.
Isabel	Grønbeck	Bakspiller, midt	Son HK	3.
Moa Hansen Solfjeld	Eid	Bakspiller, midt	Vålerenga IF	3.
Marie Collette Ninni	Wollum-Goulehi	Bakspiller, venstre	Ellingsrud IL	3.
Thea Emilie	Henriksen	Bakspiller, venstre	Tveter HK	3.
Sarah Marlen	Petrick	Flerposisjonsspiller, høyre	Vestby HK	3.
Pernille	Martinsen	Flerposisjonsspiller, venstre	HK Eidsberg	3.
Jenny Halvorsrud	Syversen	Flerposisjonsspiller, venstre	HK Eidsberg	3.
Sara Rusås	Hedman	Flerposisjonsspiller, venstre	Son HK	3.
Aurora Støvern	Sand	Kantspiller, høyre	Njård	3.
Malin	Haugen	Kantspiller, høyre	Siggerud IL	3.
Emma	Aas	Kantspiller, venstre	Hk Herulf Moss	3.
Ane Vik	Boyartchuk	Kantspiller, venstre	Njård	3.
Maja Evensen	Billing	Kantspiller, venstre	HK Rygge	3.
Mina	Jacobsen	Kantspiller, venstre	Tveter HK	3.
Karianne Rislåa	Bjåland	Linjespiller	Hk Herulf Moss	3.
Sofie Rakeie	Vasholmen	Linjespiller	Rælingen HK	3.
Mathilde Stordal	Aalerud	Linjespiller	Tveter HK	3.
Sandra	Iversen	Linjespiller	Ørje IL	3.
Alana Helen Krogedal	Skaaland	Målvakt	Njård	3.
Dina Evadatter	Hermansen	Målvakt	Son HK	3.
Rebecca	Madeira	Målvakt	Vestby HK	3.

Trenere gruppe 3: **Lasse Brevik**
 Malin Andersson

Forfall:

- Er du for tiden skadet skal du melde forfall

Eventuelle melding om skade/sykdom varsles

Trine Sneeggen Fors pr epost trine.sneeggenfors@handball.no .

Merk eposten «forfall Treningssamling J15»



Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling J15 – Gruppe 4	Lørdag 1.okt Oppmøte Kl: 10:30 Avsluttes Kl: 17:00	Oppsal Arena Bane 2 Garderobe 4

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Gr
Madelen Gjerald	Ulleland	Bakspiller	Lørenskog HK	4.
Anne-Marit Kalstad	Andresen	Bakspiller	Rolvsøy IF	4.
Helene Bekker	Trinborg	Bakspiller	Tune IL	4.
Ruth Michael	Tekle	Bakspiller, høyre	Bøler IF	4.
Thea Ellen	Löfstedt	Bakspiller, høyre	Nordstrand IF	4.
Sara Benedicte Fredheim	Barbosa	Bakspiller, midt	Nordstrand IF	4.
Ada Spydevold	Herwander	Bakspiller, midt	Rolvsøy IF	4.
Mari Marie	Dingstad	Bakspiller, midt	Ski IL	4.
Thilla Karoline Molle	Langseth	Bakspiller, midt	Tune IL	4.
Maria Heggen	Jeppsson	Bakspiller, midt	Ullensaker/Kisa IL	4.
Vilde Johnsen	Ringholm	Bakspiller, venstre	Lørenskog HK	4.
Johanne Foss	Mehus	Bakspiller, venstre	Nordstrand IF	4.
Celine Solberg	Andersen	Flerposisjonsspiller, venstre	Kolbotn IL	4.
Olivia	Børresen	Flerposisjonsspiller, venstre	Lørenskog HK	4.
Alexandra Johansen	Muri	Flerposisjonsspiller, venstre	Stabæk	4.
Astrid Linnea	Lundberg	Kantspiller, høyre	Nordstrand IF	4.
Isabelle	Byles	Kantspiller, høyre	Stabæk	4.
Mia Elton	Gransæther	Kantspiller, venstre	Oppegård IL	4.
Kaja Sæther	Wågsand	Kantspiller, venstre	Stabæk	4.
Maja	Leinan	Linjespiller	Lørenskog HK	4.
Jenny	Danevad	Linjespiller	Rolvsøy IF	4.
Lone Frisell	Bjørnsen	Linjespiller	Ski IL	4.
Iben Eldjarn	Huitfeldt	Linjespiller	Stabæk	4.
Amalie	Bjørnstadjordet	Målvakt	Asker	4.
Mia Amalie	Sandvik	Målvakt	Tune IL	4.
Julie Skjærvik	Moe	Målvakt	Ullensaker/Kisa IL	4.

**Trenere gruppe 4: Marte Arnesen-Kirkemo
Trude Waagan**

Forfall:

- Er du for tiden skadet skal du melde forfall

Eventuelle melding om skade/sykdom varsles

Trine Sneeggen Fors pr epost trine.sneeggenfors@handball.no .

Merk eposten «forfall Treningssamling J15»

Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling J15 – Gruppe 5	Lørdag 1.okt Oppmøte Kl: 08:30 Avsluttes Kl: 15:00	Oppsal Arena Bane 4 Garderobe nede i kjeller ved bane 4

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Gr
Erle Hellebø	Steinheim	Bakspiller	Kjelsås IL	5.
Aurora Elisabeth Amiri	Nguyen	Bakspiller, høyre	Ullensaker/Kisa IL	5.
Adeline Aune	Mediaa	Bakspiller, midt	Haslum IL	5.
Marthe Aasland	Lae	Bakspiller, midt	Oppsal	5.
Ellen Skjersli	Brandt	Bakspiller, midt	Ullern IF	5.
Iris Ilona Lehti	Molaug	Bakspiller, venstre	Oppsal	5.
Isabelle Bergerud	Johannisson	Bakspiller, venstre	Oppsal	5.
Vanessa	Bergstad	Bakspiller, venstre	Skedsmo HK	5.
Victoria	Bergkrantz	Bakspiller, venstre	Skedsmo HK	5.
Mia Elise Arneberg	Kolås	Flerposisjonsspiller, høyre	Halden HF	5.
Mira	Torp	Flerposisjonsspiller, venstre	Kjelsås IL	5.
Aurora Haltbrekken	Burkeland	Flerposisjonsspiller, venstre	Kjelsås IL	5.
Filippa	Andersen	Flerposisjonsspiller, venstre	Oppsal	5.
Karoline Seidel	Haug	Flerposisjonsspiller, venstre	Ullern IF	5.
Meline Fjeldheim	Sollibø	Kantspiller, høyre	Skedsmo HK	5.
Charlotte Hermine	Iversen	Kantspiller, høyre	Ullensaker/Kisa IL	5.
Pernille	Skovgaard	Kantspiller, venstre	Skedsmo HK	5.
Vilde Staven	Gjengstø	Kantspiller, venstre	Ullensaker/Kisa IL	5.
Emma Lykke	Hovind-Korsæth	Linjespiller	Halden HF	5.
Elin Helleland	Meldalen	Linjespiller	Haslum IL	5.
Cilla Marie	Michalsen	Linjespiller	Korsvoll IL	5.
Ingeborg Marie	Stornes	Linjespiller	Ullern IF	5.
Mille Eriksen	Wold	Målvakt	Kjelsås IL	5.
Angelia	Pat	Målvakt	Ullern IF	5.
Vilde	Feltman	Målvakt	Øvrevoll Hosle IL	5.

**Trenere gruppe 5: Dag Arne Nygaard
Thomas Næss**

Forfall:

- Er du for tiden skadet skal du melde forfall

Eventuelle melding om skade/sykdom varsles

Trine Sneeggen Fors pr epost trine.sneeggenfors@handball.no .

Merk eposten «forfall Treningssamling J15»



Norges
Håndballforbund
Region Øst

Strømmen 29.09.2022
Oppdatert 07.10.2022

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

Trine Sneeggen Fors

Seksjon Spill & Trening

Mobil: 91 37 23 61

E-post: trine.sneeggenfors@handball.no