

INNKALLING TIL TRENINGSAMLING FOR 15 FØDT 2008

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 2008.

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
Treningssamling G15 – Gruppe 6	Lørdag 30.sept 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	Bjørn Bystrøm Janet Beathe Bredesen
Økt 2 – Duellspill	Kl.15:00-17:00	Bjørn Bystrøm Janet Beathe Bredesen
Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling G15 – Gruppe 7	Lørdag 30.sept 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	Emrah Mustedanagic Per Egil Riddervold
Økt 2 – Duellspill	KL.13.00-15.00	Emrah Mustedanagic Per Egil Riddervold
Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling G15 – Gruppe 8	Lørdag 30.sept 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	Dag Morten Solberg Taranger Ørjan Gabrielsen
Økt 2 – Duellspill	kl.15.00-17.00	Dag Morten Solberg Taranger Ørjan Gabrielsen

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.
- Bespising, ha med seg matpakke, drikke og frukt selv..
- Foresatte og klubbtrenerne kan overvære økten fra tribune
- Oppsal Arena har åpen kiosk under samlingen.
- Fysioterapeut på samlingen: Oda Berge Kjærsgaard er ved bane 1



Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling G15 – Gruppe 6	Lørdag 30.sept 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	Bjørn Bystrøm Janet Beathe Bredesen
Økt 2 – Duellspill	kl.15.00-17.00	Bjørn Bystrøm Janet Beathe Bredesen

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Gr
Kasper	Sandvik-Moe	Bakspiller	Bækkelagets SK	6
Fredrik	Heim-Vidalon	Bakspiller	Bækkelagets SK	6
Victor Norstad	Roer	Bakspiller	HK Rygge	6
Henrik von der Lippe	Nilsen	Bakspiller	Kjelsås IL	6
Lars Kasander	Hofstad-Ekornesvåg	Bakspiller	Oppegård IL	6
Brian	Billing	Bakspiller	Ski IL	6
Jonatan Hansen	Berg	Bakspiller	Ull/Kisa IL	6
Amund	Flo	Bakspiller, høyre	Kjelsås IL	6
Kalle Lunder	Almstrøm	Bakspiller, midt	Bækkelagets SK	6
Theodor	Lunde	Bakspiller, midt	Ski IL	6
Alexander	Gyve	Bakspiller, venstre	Nordstrand IF	6
Brian Høgden	Mæle	Bakspiller, venstre	Ski IL	6
Magnus Tollaksen	Solberg	Flerposisjon (Kv, Bs)	Ull/Kisa IL	6
Emilio Mørk	Markussen	Flerposisjon (Kv, Bs)	Haga	6
Nicolay	Kloster-Jensen	Kantspiller, høyre	Njård	6
Liam Sanjit	Singh	Kantspiller, høyre	Nordstrand IF	6
Ailo Bjerkeli	Celius	Kantspiller, venstre	Askim IF	6
Ola Aleksander	Wielecki	Kantspiller, venstre	HK Eidsberg	6
Karsten	Lindberg	Kantspiller, venstre	Ull/Kisa IL	6
Noah	Greiff-Andersen	Linjespiller	Bækkelagets SK	6
Mikkel Østrem	Evang	Linjespiller	Haslum IL	6
Teis Benjamin Adolfsen	Berentsen	Linjespiller	Kjelsås IL	6
Adrian Riise	Pedersen	Linjespiller	Oppegård IL	6
Sixten	Norvalls	Målvakt	Bækkelagets SK	6
Kristofer Steinum	Gabrielsen	Målvakt	Haslum IL	6
Jonas Thomassønn	Malmo	Målvakt	Oppegård IL	6
David	Lunde	Målvakt	Ski IL	6



Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling G15 – Gruppe 7	Lørdag 30.sept Oppmøte Kl: 08:30 Avsluttes Kl: 15:00	Oppsal Arena Bane 3 Garderober 7
Tema	Tid	Trenere
Økt 1 - Kast og grep	KL.09:00-11:00	Emrah Mustedanagic Per Egil Riddervold
Økt 2 – Duellspill	KL.13.00-15.00	Emrah Mustedanagic Per Egil Riddervold

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Gr
Demir Kuc	Hjelleset	Bakspiller	Bækkelagets SK	7
Sebastian Dybvik	Sitter	Bakspiller	Bækkelagets SK	7
Leon Sebastian	Jonassen	Bakspiller	Fet IL	7
Håkon	Brogård	Bakspiller	HK Rygge	7
Isak Nilsson	Eng	Bakspiller	HK Trøgstad 97	7
Felix Wilhelm	Smorr	Bakspiller	Kjelsås IL	7
Rasmus Nordløkken	Eliassen	Bakspiller	Njård	7
Jesper Fabricius	Starheim	Bakspiller	Oppegård IL	7
Daniel	Corbet	Bakspiller	Ull/Kisa IL	7
Sander Linge	Romsås	Bakspiller, høyre	Haslum IL	7
Josef	Moksnes	Bakspiller, høyre	Njård	7
Jacob Lo	Edvardsen	Bakspiller, venstre	GFHK	7
Per	Kletthagen	Flerposisjon (Kv, Bs)	HK Trøgstad 97	7
Mads Thorin	Hagene	Flerposisjon (Kv, Bs)	Ullern IF	7
Fredrik	Qvigstad	Flerposisjon (Kv, Bv)	Bækkelagets SK	7
Hans Olav Emil	Sving	Flerposisjon (Linjespiller, Bs)	Ullern IF	7
Sigurd	Antonsen	Kantspiller, høyre	Vålerenga	7
Trym André	Linnerud	Kantspiller, venstre	GFHK	7
Leon Vølstad	Øyen	Kantspiller, venstre	Njård	7
Elmandher Killerud	Larsen	Kantspiller, venstre	Ski IL	7
Kristian Myklebust	Thorsø	Linjespiller	Fjellhammer IL	7
Kristian	Dolva	Linjespiller	Haslum IL	7
Einar	Kvalsund	Linjespiller	Nordstrand IF	7
Christian Jakobsen	Myhre	Linjespiller	Ski IL	7
Iver	Sundseth	Målvakt	Fet IL	7
Martin Dvergsnes	Eriksen	Målvakt	HK Eidsberg	7
Jonathan	Myrdal	Målvakt	Ull/Kisa IL	7
Ruben Alexander Kraft	Storengen	Målvakt	Ull/Kisa IL	7



Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling G15 – Gruppe 8	Lørdag 30.sept 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	Dag Morten Solberg Taranger Ørjan Gabrielsen
Økt 2 – Duellspill	kl.15.00-17.00	Dag Morten Solberg Taranger Ørjan Gabrielsen

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Gr
Lucas	Knagenhjelm	Bakspiller	Bækkelagets SK	8
Kristoffer	Grønsholt	Bakspiller	Fet IL	8
Mathias Nicolay	Schønningsen	Bakspiller	Fjellhammer IL	8
Theodor	Jørgensen-Roer	Bakspiller	HK Rygge	8
Øyvind Hansen	Bjørnstad	Bakspiller	HK Trøgstad 97	8
Christoffer	Halvorsen	Bakspiller	Njård	8
Erlend Thoresen	Billington	Bakspiller	Nordstrand IF	8
Theo	Løse	Bakspiller	Raumnes & Årnes IL	8
Willy Vraalsen	Hernes	Bakspiller	Ull/Kisa IL	8
Amund Svenneby	Bergersen	Bakspiller, høyre	Ski IL	8
Albert Engh	Edvardsen	Bakspiller, midt	Kjelsås IL	8
Knut Marcussen	Ourom	Bakspiller, venstre	Kjelsås IL	8
Daniel	Pedersen	Flerposisjon (Kv, Bs)	Oppgård IL	8
Henrik	Beck	Flerposisjon (Linjespiller, Bs)	Ull/Kisa IL	8
Matias	Vedvik	Flerposisjon (Linjespiller, Bs)	Ullern IF	8
Jakob Ness	Billing	Kantspiller, høyre	HK Trøgstad 97	8
Mikkel Theo	Kristiansen	Kantspiller, høyre	Oppgård IL	8
Teo Tyrdal	Hartvigsen	Kantspiller, venstre	Bækkelagets SK	8
Dani	Raouf	Kantspiller, venstre	GFHK	8
Eskil	Mork	Kantspiller, venstre	Oppgård IL	8
Hermann Kristoffersen	Skoglund	Linjespiller	Fet IL	8
Fabian	Stormorken	Linjespiller	GFHK	8
Max	Krystad	Linjespiller	HK Eidsberg	8
Amund	Røer-Nilsen	Linjespiller	Oppgård IL	8
Sigurd Bergquist	Røberg	Målvakt	Bækkelagets SK	8
Noa Bjanes	Iversen	Målvakt	Haslum IL	8
Christian	Hansen	Målvakt	Hk Herulf	8
Casper John Gabriel	Fransson	Målvakt	Ull/Kisa IL	8

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 28.09.2023

Oppdatert 29.09.2023

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