

GRUPPEINDELING TRENINGSAMLING J15 FØDT 2008

Spillerne er delt opp i 5 grupper med nummer 1-5

Samlingene avholdes i Oppsal Arena på følgende baner:

Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling J15 Gruppe 1	Lørdag 30.september 09:00-15:00 Oppmøte Kl. 08:30	Oppsal Arena Bane 1 Garderobe ned på bane 1
Tema	Tid	Trenere
Økt 1 - Kast og grep	Kl. 09.00-11.00	Karl Oskar Bentzen og Simen Westegaard Larsen
Økt 2 – Duellspill	Kl. 13.00-15.00	Karl Oskar Bentzen og Anne Haviken-Bjørge/ Ida Marie Wernersen
Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling J15 Gruppe 2	Lørdag 30.september 11:00-17:00 Oppmøte Kl. 10:30	Oppsal Arena Bane 1 Garderobe 2
Tema	Tid	Trenere
Økt 1 - Kast og grep	KL.11:00-13:00	Siv Heim og Trude Waagan
Økt 2 – Duellspill	kl.15.00-17.00	
Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling J15 Gruppe 3	Lørdag 30.september 09:00-15:00 Oppmøte Kl. 08:30	Oppsal Arena Bane 2 Garderobe 2
Tema	Tid	Trenere
Økt 1 - Kast og grep	KL.09.00-11.00	Tommy Bjørnerem Furuli og Lasse Halaas
Økt 2 – Duellspill	Kl.13.00-15.00	
Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling J15 Gruppe 4	Lørdag 30.september 11:00-17:00 Oppmøte Kl. 10:30	Oppsal Arena Bane 2 Garderobe 4
Tema	Tid	Trenere
Økt 1 - Kast og grep	KL.11:00-13:00	Marte Arnesen-Kirkemo og Iver Stølen
Økt 2 – Duellspill	kl.15.00-17.00	
Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling J15 Gruppe 5	Lørdag 30.september 09:00-15:00 Oppmøte Kl. 08:30	Oppsal Arena Bane 4 Garderobe nede i kjeller ved bane 4
Tema	Tid	Trenere
Økt 1 - Kast og grep	KL.09.00-11.00	Dag Arne Nygaard og Vegar Ormaasen
Økt 2 – Duellspill	Kl.13.00-15.00	

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:

- Det vil være ulik oppmøte- og sluttid for gruppene.
- Spillerne vil få to halløkter på denne samlingen og øktene ledes av våre spillerutviklere. Alle innkalte spillere vil deles i fem grupper og treningen vil foregå i tidsrommet 09.00-17.00.
- Spillere som møter til samling skal være skadefri, og restituert fra tidligere skade.
- Alle spillerne skal være fri for sykdom og symptomer ved oppmøte.
- Still i klubbdrakt eller klubbtøy på treningene.
- Fest en tape bit med ditt navn godt synlig på drakt/ treningstrøye.
- Ball og drikkeflaske må medbringes.
- Ta med matpakke, drikke og frukt til påfyll mellom økter



GRUPPE 1

Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling J15 Gruppe 1	Lørdag 30.september Kl.09:00-15:00 Oppmøte Kl. 08:30	Oppsal Arena Bane 1 Garderobe ned på bane 1

Navn	Spillplass	Klubb
Eva Ellingsen	Bakspiller	Fjellhammer IL
Isabell Lundqvist Kjos	Bakspiller	Fjellhammer IL
Isabelle Cecilia Lynum Lund	Bakspiller	Fjellhammer IL
Iman Mohamed Hassan	Bakspiller	Kjelsås IL
Henny Saastad Haugan	Bakspiller	Kjelsås IL
Victoria Santamaria	Bakspiller	Kolbotn IL
Maria Kolodyazhnaya	Bakspiller	Kolbotn IL
Siri Woxen	Bakspiller	Kolbotn IL
Wilma Eide Utter	Bakspiller	Kråkerøy IL
Amalie Kristine Ringsrød Evensen	Bakspiller	Sarpsborg IL
Alexandra Dahl Nesse	Bakspiller, høyre	Østsiden IL*
Silje Nordal	Bakspiller, midt	Kråkerøy IL
Linnea Budeng	Flerposisjonsspiller (Bh, Kh)	Nordstrand IF*
Julia Stub Sellersjö	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Asker skiklubb
Linnea Lura	Kantspiller (Kv, Hh)	SSK Skjetten
Alma Schjenken Ullereng	Kantspiller, høyre	Kjelsås IL
Line Nessheim	Kantspiller, høyre	Nordstrand IF
Mie Ørmen-Jensen	Kantspiller, venstre	Kråkerøy IL*
Mie Marie Bjørck-Forsberg	Kantspiller, venstre	Sarpsborg IL
Thea Victoria Oskal Livingston	Linjespiller	Asker skiklubb
Ciara Haugen Evensen	Linjespiller	Fjellhammer IL
Ane Aabel Guriby	Linjespiller	Nordstrand IF
Maya Ystenes	Målvakt	Kjelsås IL
Lovise Lauritzen	Målvakt	Nordstrand IF
Karoline Bakken	Målvakt	Sarpsborg IL
Ingeborg Østbak Hagen	Målvakt	SSK Skjetten

*Forfall

Trenere gruppe 1: Karl Oskar Oserud Bentzen
Simen Westegaard Larsen

Forfall:

- Er du for tiden skadet skal du melde forfall

Evtnt melding om skade/sykdom varsles Trine Sneeggen Fors per epost:

trine.sneeggenfors@handball.no .

Merk epost «forfall treningssamling J15 gruppe 1»



GRUPPE 2

Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling J15 Gruppe 2	Lørdag 30.september Kl. 11:00-17:00 Oppmøte Kl. 10:30	Oppsal Arena Bane 1 Garderobe 2

Navn	Spillplass	Klubb
Marta Grøtvedt	Bakspiller	Degernes IL
Ada Marie Wahlstrøm	Bakspiller	Halden Håndballforening
Sina Marie Frøgner	Bakspiller	Kolbotn IL*
Ingrid Sønsterud-Kroken	Bakspiller	Kolbotn IL
Emma Elvira Høeg	Bakspiller	Lillestrøm HK
Maja Borkovskaja-Andreassen	Bakspiller	Tindlund IF
Natalia Unni Webjørnsen	Bakspiller	Tindlund IF
Ada Granvik Glende	Bakspiller	Ås IL
Anine Johnsrud Lillevik	Bakspiller	Ås IL
Marielle Bergersen Fjeld	Bakspiller, høyre	Lillestrøm HK
Ingrid Solnes	Bakspiller, høyre	Stabæk håndball
Isabel Celine Grimlid	Bakspiller, midt	Høybråten Stovner*
Mathea Gulestø Brevik	Bakspiller, venstre	Rolvsøy IF
Freyja Sol Borge	Flerposisjon (Kv, Linjespiller)	Rolvsøy IF
Alva Melby	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Stabæk håndball
Nicola Elvrum Buer	Kantspiller, høyre	Njård
Elmine Tomter	Kantspiller, venstre	Askim IF
Mie Sofie Fjærvoll	Kantspiller, venstre	Askim IF
Oline Louise Gresvik	Kantspiller, venstre	Halden Håndballforening
Iselin Nyborg	Kantspiller, venstre	Ullensaker/Kisa IL
Charlotte Ramberg Hagring	Linjespiller	Lillestrøm HK
Ingvild Lindebø Kværner	Linjespiller	Ullensaker/Kisa IL
Elise Bergersen Jensen	Målvakt	Kolbotn IL
Sofija Rosic	Målvakt	Lillestrøm HK
Elvira Kovacevic	Målvakt	Rolvsøy IF
Ida Juelsrud	Målvakt	Ås IL

*Forfall

Trenere gruppe 2: Siv Heim
Trude Waagan

Forfall:

- Er du for tiden skadet skal du melde forfall

Evtnt melding om skade/sykdom varsles Trine Sneeggen Fors per epost:
trine.sneeggenfors@handball.no .

Merk epost «forfall treningssamling J15 gruppe 2»

GRUPPE 3

Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling J15 Gruppe 3	Lørdag 30.september Kl.09:00-15:00 Oppmøte Kl. 08:30	Oppsal Arena Bane 2 Garderobe 2

Navn	Spillplass	Klubb
Nelia Hultin	Bakspiller	Drøbak Frogn
Kamilla Helland	Bakspiller	Fjellhammer IL
Hedda Skovli	Bakspiller	Haslum IL
Mia Mikalsen	Bakspiller	Haslum IL
Marie Lutro Allison	Bakspiller	Kjelsås IL*
Maria Lovise Sonerud	Bakspiller	Kjelsås IL
Mathilde Mørk Fossen	Bakspiller	Oppsal IF
Mia Emmerhoff Endsjø	Bakspiller	SSK Skjetten
Sanne Heidenberg Andersen	Bakspiller	Tindlund IF
Olivia Fimreite Fortes	Bakspiller, høyre	Ellingsrud IL
Synne Meland	Bakspiller, høyre	Torp IF
Hanna Alexandra Haugan	Bakspiller, midt	Drøbak Frogn
Ibaa Mohammed Abdelhai	Bakspiller, midt	Oppsal IF
Line Gjeitrem Henriksen	Bakspiller, venstre	Oppsal IF
Frida Tverraaen Moen	Bakspiller, venstre	SSK Skjetten
Marthe Andersen Ringsrød	Bakspiller, venstre	Tindlund IF
Cathy Hua	Kantspiller (Kv, Hh)	SSK Skjetten
Mari Holter Olsen	Kantspiller, høyre	Torp IF
Iselin Arntzen Opperud	Kantspiller, venstre	Ellingsrud IL*
Ida Marie L'Orange	Kantspiller, venstre	Fjellhammer IL
Sophie Dahl-Myrvik	Kantspiller, venstre	Haslum IL
Ime Lin Amundsen Steinberg	Linjespiller	Ellingsrud IL
Linnea Østmo Karlsen	Linjespiller	Oppsal IF
Øda Ragnhild Bekker Olsen	Linjespiller	Torp IF*
Isabelle Fjellheim Bardalen	Målvakt	Ellingsrud IL*
Ingrid Skattum Janssen	Målvakt	Fjellhammer IL
Sofie Steinnes-Eriksen	Målvakt	Kjelsås IL
Fride Haraldseid-Lund	Målvakt	Oppsal IF

*Forfall

Trenere gruppe 3: Tommy Bjørnerem Furuli
Lasse Halaas

Forfall:

- Er du for tiden skadet skal du melde forfall

Evtnt melding om skade/sykdom varsles Trine Sneeggen Fors per epost:
trine.sneeggenfors@handball.no .

Merk epost «forfall treningssamling J15 gruppe 3»

GRUPPE 4

Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling J15 Gruppe 4	Lørdag 30.september Kl. 11:00-17:00 Oppmøte Kl. 10:30	Oppsal Arena Bane 2 Garderobe 4

Navn	Spillplass	Klubb
Ella Rymill Kaba	Bakspiller	IL Jardar
Hedvig Schult Yli	Bakspiller	Jar IL
Ingrid Bakken Pettersen	Bakspiller	Ski IL
Martine Aurora Hennum Grønvold	Bakspiller	Ski IL
Linea Eugenie Almvik	Bakspiller	Spydeberg IL
Alise Gjersøe	Bakspiller	Vansjø/ Svinndal IL
Martine Kolsvik Ulseth	Bakspiller	Vansjø/ Svinndal IL
Stella Grue Langset	Bakspiller, høyre	Ski IL
Marie Bakkerud-Strand	Bakspiller, høyre	Spydeberg IL
Karoline Lang Lillehol	Bakspiller, midt	Høland idretts og UL
Aiya Lothe Haage	Bakspiller, midt	Kråkerøy IL
Ingrid Olina Dugstad Heyerdahl	Bakspiller, midt	Monolitten IL
Olivia Braathen Munch	Flerposisjon (Kv, Bs)	Enebakk IF
Vilde Gaarder	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Høland idretts og UL
Johanne Kirkaune Sandven	Kantspiller, høyre	Ski IL
Emma Birkeland	Kantspiller, høyre	Spydeberg IL
Alysha Ria Alfred	Kantspiller, venstre	Hasle-Løren IL
Ada Otilia Moholt	Kantspiller, venstre	Jar IL
Live Høgden Mæle	Kantspiller, venstre	Ski IL*
Ella Marie Ringerud Jahren	Linjespiller	Ammerud
Linnea Bergersen	Linjespiller	Høland idretts og UL
Eline Dahl Edvinsen	Linjespiller	Kråkerøy IL
Ingrid Arnesen-Lerudsmoen	Målvakt	IL Jardar
Jenny Netland Øxnes	Målvakt	Jar IL
Hedda Kristine Holm	Målvakt	Kråkerøy IL
Zohra Jelstrup	Målvakt	Spydeberg IL

*Forfall

Trenere gruppe 4: Marte Arnesen-Kirkemo
Lasse Iver Stølen

Forfall:

- Er du for tiden skadet skal du melde forfall

Evtnt melding om skade/sykdom varsles Trine Sneeggen Fors per epost:

trine.sneeggenfors@handball.no .

Merk epost «forfall treningssamling J15 gruppe 4»

GRUPPE 5

Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling J15 Gruppe 5	Lørdag 30.september Kl.09:00-15:00 Oppmøte Kl. 08:30	Oppsal Arena Bane 4 Garderobe nede i kjeller ved bane 4

Navn	Spillplass	Klubb
Sofie Wahl	Bakspiller	Fet IL
Elisa Gunnerød	Bakspiller	Haslum IL
Martine Rosåsen Halbakken	Bakspiller	Haslum IL
Mari Jensen Tunes	Bakspiller	Kolbotn IL
Emine Ilseng	Bakspiller	Vålerenga IF
Mina Bjørnevaagen	Bakspiller, høyre	Lervik IF*
Ruth Gulliksen	Bakspiller, høyre	Øvrevoll Hosle IL
Silje Thorstensen	Bakspiller, midt	Vestby HK
Hedda Askeland Wagelid	Bakspiller, midt	Øvrevoll Hosle IL
Celina Fransgjerde	Bakspiller, venstre	Son Hk
Sara Iselin Bekkeli Sørlie	Bakspiller, venstre	Vestby HK
Ada Dyrøy-Jansen	Bakspiller, venstre	Vålerenga IF
Tiril Elisabeth Ødemark	Bakspiller, venstre	Øvrevoll Hosle IL
Mille Weng Furuseth	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Kjelsås IL
Mira Rikheim Antonsen	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Lervik IF
Mina Dancke Markussen	Kantspiller, høyre	Kolbotn IL
Emily Solberg	Kantspiller, høyre	Torp IF
Hannah Muthoni Gulbrandsen	Kantspiller, venstre	Fet IL
Selma Kongstein	Kantspiller, venstre	Kjelsås IL
Cerina Nord-Varhaug	Kantspiller, venstre	Vålerenga IF*
Isabel Stanger Amundrød	Linjespiller	Fet IL
Sephora Kodila Eknes	Linjespiller	Kjelsås IL
Minja Savic	Linjespiller	Kolbotn IL
Mathilde Sandberg	Målvakt	Haslum IL
Kristin Nagel Gravning	Målvakt	Torp IF
Mathilde Garder Ruud	Målvakt	Vestby HK
Maia Sommerfelt	Målvakt	Vålerenga IF

Trenere gruppe 5: Dag Arne Nygaard
Vegar Ormaasen

Forfall:

- Er du for tiden skadet skal du melde forfall

Evtnt melding om skade/sykdom varsles Trine Sneeggen Fors per epost:
trine.sneeggenfors@handball.no .

Merk epost «forfall treningssamling J15 gruppe 5»