

INNKALLING TIL TRENINGSSAMLING FOR 15 FØDT 2010

Du er en av de som er plukket ut til å være med på treningssamling for G15. Viktig å merke seg at denne samlingen er for gutter født i 2010.

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 27.sept Oppmøte Kl: 10:30 Avsluttes Kl: 17:00	Oppsal Arena Bane 4 Garderobe ned på bane 4
Tema	Tid	Trenere
Økt 1 - Valg og vurdering	KL.11:00-13:00	Bjørn Bystrøm Dag Morten Solberg Taranger
Økt 2 – Duellspill	Kl.15:00-17:00	Bjørn Bystrøm Dag Morten Solberg Taranger
Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling G15 – Gruppe 7	Lørdag 27.sept Oppmøte Kl: 08:30 Avsluttes Kl: 15:00	Oppsal Arena Bane 3 Garderobe 7
Tema	Tid	Trenere
Økt 1 - Valg og vurdering	KL.09:00-11:00	Simon Nyløkken Knut Bjelbøle Bakken
Økt 2 – Duellspill	KL.13.00-15.00	Simon Nyløkken Knut Bjelbøle Bakken
Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling G15 – Gruppe 8	Lørdag 27.sept Oppmøte Kl: 10:30 Avsluttes Kl: 17:00	Oppsal Arena Bane 3 Garderobe 8
Tema	Tid	Trenere
Økt 1 - Valg og vurdering	KL.11:00-13:00	Lars Sterri Henrique Lobo
Økt 2 – Duellspill	kl.15.00-17.00	Lars Sterri Henrique Lobo

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 bli delt i 3 grupper og treningen vil foregå i tidsrommet som står øverst i innkallingen (**se etter din gruppe**). 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 skal stille med klubbdrakter. Fest en tape bit med ditt navn på klubbdraktene.**
- Husk å ta med; Ball, drikkeflaske.
- Bespising, ha med seg matpakke, drikk og frukt selv..
- Foresatte og klubbtrenerne kan overvære økten fra tribune
- Oppsal Arena har åpen kiosk under samlingen.
- Fysioterapeut på samlingen: Birta Grétarsdóttir vil være ved bane 1

Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling G15 – Gruppe 6	Lørdag 27.sept Oppmøte Kl: 10:30 Avsluttes Kl: 17:00	Oppsal Arena Bane 4 Garderobe ned på bane 4
Tema	Tid	Trenere
Økt 1 - Valg og vurdering	KL.11:00-13:00	Bjørn Bystrøm Dag Morten Solberg Taranger
Økt 2 – Duellspill	kl.15.00-17.00	Bjørn Bystrøm Dag Morten Solberg Taranger

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Gr
Mikkel Klaastad	Gåsemyr	Bakspiller	Bækkelagets SK	6
Nikolai Fayen	Eidet	Bakspiller	Lillestrøm HK	6
Andreas Laugsand	Nilsen	Bakspiller	Oppsal IF	6
Kasander Bergli	Jauert	Bakspiller	Torp IF	6
Emil Scheel	Valdersnes	Bakspiller	Ullern IF	6
Isak Ljunggren	Buvik	Bakspiller, høyre	Nordstrand IF	6
Casper	Hermansen	Bakspiller, venstre	Bækkelagets SK	6
Henrik Helle	Andresen	Bakspiller, venstre	Sørumsand IF	6
Mathias	Borge-Hansen	Flerposisjonsspiller	Drøbak-Frogn IL	6
Ravn Dufseth	Brodahl	Flerposisjonsspiller	Kråkerøy IL	6
Lucas Konglevoll	Sundt	Flerposisjonsspiller, høyre	Bækkelagets SK	6
Jacob Fjørtoft	Hegland	Kantspiller, høyre	Fjellhammer IL	6
Dennis Emilian	Bredesen	Kantspiller, venstre	Askim IF	6
Daniel	Berge	Kantspiller, venstre	Gjerdrum IL	6
Emil	Engelien-Myrstad	Kantspiller, venstre	Oppegård IL	6
Eirik	Haug-Fjellstad	Kantspiller, venstre	Tistedalen TIF	6
Oscar Christian	Kokkim	Linjespiller	Bækkelagets SK	6
Karl Emil Skjenum	Lisle	Linjespiller	Fjellhammer IL	6
Thorvald Thorkildsen	Hvidsten	Linjespiller	Kjelsås IL	6
Oskar Høltedahl	Bache	Linjespiller	Oppegård IL	6
Herman Christoffer	Åstrøm	Linjespiller	Tindlund IF	6
Oliver	Hauan	Målvakt	Bækkelagets SK	6
Nathaniel Linderud	Jansen	Målvakt	Kråkerøy IL	6
Oliver Hammergren	Kvandal	Målvakt	Siggerud IL	6
Oliver Alexander	Rønneberg-Sanengen	Målvakt	Torp IF	6



Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling G15 – Gruppe 7	Lørdag 27.sept Oppmøte Kl: 08:30 Avsluttes Kl: 15:00	Oppsal Arena Bane 3 Garderobe 7
Tema	Tid	Trenere
Økt 1 - Valg og vurdering	KL.09:00-11:00	Simon Nyløkken Knut Bjelbøle Bakken
Økt 2 – Duellspill	KL.13.00-15.00	Simon Nyløkken Knut Bjelbøle Bakken

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Gr
Filip	Heim-Vidalon	Bakspiller	Bækkelagets SK	7
Saxon Skjold	Salmila	Bakspiller	Haslum IL	7
William Häger	Krabberød	Bakspiller	Kråkerøy IL	7
Simon Nikolai Kolflaath	Glatved	Bakspiller	Nordstrand IF	7
Kevin	Løvfold	Bakspiller	Torp IF	7
Leon	Kjus	Bakspiller	Oppegård IL	7
Casper Tveten	Isaksen	Bakspiller, høyre	Oppegård IL	7
Magnus Janbu	Holthe	Bakspiller, høyre	Ullern IF	7
Martin	Braate	Bakspiller, venstre	Gjerdrum IL	7
Noah Megaard	Jacobsen	Bakspiller, venstre	Kråkerøy IL	7
Bilal Ruzi	Norlan	Flerposisjonsspiller	Bøler IF	7
Eirik Bjørge	Strand	Flerposisjonsspiller	Kråkerøy IL	7
Kristian	Lind-Larsen	Kantspiller, høyre	Hk Herulf	7
Sebastian	Nordby	Kantspiller, venstre	Oppegård IL	7
Eskil	Stølan	Kantspiller, venstre	Gjerdrum IL	7
Ivo-Alexandru	Bodocan	Kantspiller, venstre	Ull/Kisa IL	7
Leon Myhra	Wiik	Linjespiller	Bøler IF	7
Sondre	Berge	Linjespiller	Gjerdrum IL	7
Maxwell Canete	Bakken	Linjespiller	Kråkerøy IL	7
Magnus Gullbring	Mauseth	Linjespiller	Ull/Kisa IL	7
Linus Engebakken	Schou	Målvakt	Bækkelagets SK	7
Hans Olav Philip	Barsnes	Målvakt	Linderud IL	7
Brage Duserud	Berntsen	Målvakt	Oppegård IL	7
Elias Kjelsrud	Westgård	Målvakt	Sinsen-Refstad IL	7



Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling G15 – Gruppe 8	Lørdag 27.sept Oppmøte Kl: 10:30 Avsluttes Kl: 17:00	Oppsal Arena Bane 3 Garderobe 8
Tema	Tid	Trenere
Økt 1 - Valg og vurdering	KL.11:00-13:00	Lars Sterri Henrique Lobo
Økt 2 – Duellspill	kl.15.00-17.00	Lars Sterri Henrique Lobo

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Gr
Johannes Zimmer	Stensvold	Bakspiller	Bækkelaget SK	8
Sigurd Ekroll	Lundrud	Bakspiller	Haslum IL	8
Theodor Avlesen	Løfgren	Bakspiller	Korsvoll IL	8
Ola Toft	Nordrum	Bakspiller	Kråkerøy IL	8
Erik Hjelljord	Frømyhr	Bakspiller	Oppegård IL	8
Eirik Bakkevig	Johansen	Bakspiller	Torp IF	8
Bastian Leo Nagel	Nilsen	Bakspiller	Ull/Kisa IL	8
Dragomir Stefan	Teodorovic	Bakspiller, høyre	Oppsal IF	8
Oskar August	Eilertsen	Bakspiller, høyre	Torp IF	8
Eirik Waldemar	Håland	Bakspiller, venstre	Kjelsås IL	8
Theodor	Moum	Kantspiller, høyre	Torp IF	8
William A. Tørhaug	Olsen	Kantspiller, venstre	Askim IF	8
Ola Spenning	Dahlback	Kantspiller, venstre	Kråkerøy IL	8
Lukas Jensen	Sornchai	Kantspiller, venstre	Ski IL	8
Peter Unako	Jakobsen	Kantspiller, venstre	Ullern IF	8
Kristian	Marthinsen	Linjespiller	Drøbak-Frogn IL	8
Casper	Gulliksen	Linjespiller	Haslum IL	8
Sebastian Teigen	Gjerde	Linjespiller	Nordstrand IF	8
Erlend Kristiansen	Drabløs	Linjespiller	Rolvsøy IF	8
Leander	Moseby	Linjespiller	Ørje IL	8
Aron Noah	Dale	Målvakt	Drøbak-Frogn IL	8
Arian	Hild	Målvakt	NIT-HAK HK	8
Emil Grimeland	Østby	Målvakt	Nordstrand IF	8
Eirik Fredsvik	Lundamo	Målvakt	Oppegård IL	8
Sivert Smistad	Bergfald	Målvakt	Tindlund I F	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 26.09.2025

Oppdatert 26.09.2025

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

Tlf. 459 06 571

tom.fokstuen@handball.no