

INNKALLING TIL TRENINGSSAMLING FOR 15 FØDT 2011

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 2011.

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 26.sept Oppmøte Kl: 10:30 Avsluttes Kl: 17:00	Oppsal Arena Bane 4 Garderobe ned på bane 4
Tema	Tid	Trenere
Økt 1 - Duellspill	KL.11:00-13:00	Bjørn Bystrøm Dag Morten Solberg Taranger
Økt 2 – Valg og vurdering	Kl.15:00-17:00	Bjørn Bystrøm Dag Morten Solberg Taranger
Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling G15 – Gruppe 7	Lørdag 26.sept Oppmøte Kl: 08:30 Avsluttes Kl: 15:00	Oppsal Arena Bane 3 Garderobe 7
Tema	Tid	Trenere
Økt 1 - Duellspill	KL.09:00-11:00	Knut Bjelbøle Bakken Lars Sterri
Økt 2 – Valg og vurdering	KL.13.00-15.00	Knut Bjelbøle Bakken Lars Sterri
Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling G15 – Gruppe 8	Lørdag 26.sept Oppmøte Kl: 10:30 Avsluttes Kl: 17:00	Oppsal Arena Bane 3 Garderobe 8
Tema	Tid	Trenere
Økt 1 - Duellspill	KL.11:00-13:00	Lars Abelsen Lars Erik Aas
Økt 2 – Valg og vurdering	kl.15.00-17.00	Lars Abelsen Lars Erik Aas

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, drikke og frukt selv.
- Foresatte og klubbtrenerne kan overvære økten fra tribune
- Oppsal Arena har åpen kiosk under samlingen.
- Fysioterapeut på samlingen: Kaisa Waagan Kruse vil være ved bane 1



Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling G15 – Gruppe 6	Lørdag 26.sept Oppmøte Kl: 10:30 Avsluttes Kl: 17:00	Oppsal Arena Bane 4 Garderobe nede 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
Aksel Aas	Borkenhagen	Bakspiller	Asker SK	6
Admir Kuc	Hjellest	Bakspiller	Bækkelagets SK	6
Max Firooz Ahmadi	Sveen	Bakspiller	Fjellhammer IL	6
Markus Henschien	Ruzzin	Bakspiller	Haslum IL	6
Freyr	Eiriksson	Bakspiller	Lervik IF	6
Felix Kvernstuen	Langgård	Bakspiller	Lervik IF	6
Luka Snedsoel	Ekeberg	Bakspiller	Lillestrøm HK**	6
Ludvig Svensson	Olaussen	Bakspiller	Linderud IL	6
Ingar	Torgersen	Bakspiller	Linderud IL	6
Linus Dehli	Ommundsen	Bakspiller	Ski IL	6
Noah	Furseth-Michaelsen	Bakspiller	Ski IL	6
Theodor Söder	Vegge	Bakspiller, høyre	Nordby IL**	6
Birk	Pessl-Kleiven	Bakspiller, høyre	Oppsal IF	6
Mats Ygre	Andreassen	Flerposisjonsspiller, høyre	Haslum IL	6
Mathias Baakind	Gaden	Flerposisjonsspiller, høyre	Haslum IL	6
Julian Irebi	Pedroso-Haugom	Kantspiller, høyre	Linderud IL	6
Ludvik	Westheim-Tomter	Kantspiller, venstre	Hk Herulf	6
Preben Berg	Haavik	Kantspiller, venstre	Kolbotn ILA	6
Håkon Tømmernes	Løberg	Linjespiller	Asker SK	6
Henrik	Holland-Hverven	Linjespiller	Kolbotn ILA	6
Isak Skattum	Janssen	Linjespiller	Lillestrøm HK	6
Johannes Voldheim	Hide	Linjespiller	Ski IL	6
Theo	Borgen	Målvakt	Drøbak-Frogn IL	6
Henrik Jacobsen	Gullheim	Målvakt	Fjellhammer IL	6
Anker	Holm	Målvakt	Sarpsborg IL	6
Benediktas	Lukosius	Målvakt	Ski IL	6

Forfall **

Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling G15 – Gruppe 7	Lørdag 26.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	Knut Bjelbøle Bakken Lars Sterri
Økt 2 – Duellspill	KL.13.00-15.00	Knut Bjelbøle Bakken Lars Sterri

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Gr
Alvar Høiseth	Hole	Bakspiller	Fjellhammer IL	7
Julian André Nyhagen	Størksen	Bakspiller	Bækkelagets SK	7
Oscar	Finstad-Sollie	Bakspiller	Haslum IL	7
Martin	Solberg	Bakspiller	Haslum IL	7
Joakim Paulo	Elster	Bakspiller	Hk Herulf	7
Jasper	Lund-Storkås	Bakspiller	Hk Herulf	7
Mikkel	Tuominen	Bakspiller	Hk Herulf	7
Tomas	Sagatun-Langleite	Bakspiller	Korsvoll IL	7
Sølve Johan	Strand	Bakspiller	Lillestrøm HK	7
Olav	Øijord	Bakspiller	Oppsal IF	7
Theo Alexander	Woldmo-Frantzen	Bakspiller	Ski IL	7
Olav Fredrik	Lorentzen	Bakspiller	Tistedalen TIF	7
Peter Edward	Gibbons	Bakspiller, høyre	Bækkelagets SK	7
Petter Espseth	Aasnæs	Flerposisjonsspiller, høyre	Korsvoll IL	7
Alexander	Bjerke	Kantspiller, høyre	Asker SK	7
William Jessie	Ouren	Kantspiller, venstre	Kolbotn ILA	7
Gaute Hermansen	Jordhøy	Kantspiller, venstre	Korsvoll IL	7
Levi Stav	Helgheim	Kantspiller, venstre	Oppsal IF	7
Eimantas	Erlickis	Linjespiller	Hk Herulf	7
Lars Sylfest Forberg	Holm	Linjespiller	Kjelsås IL	7
Teodor Aarnes	Thoresen	Linjespiller	Linderud IL	7
Nikolai	Walseth	Linjespiller	Ski IL	7
Jonas Haldorsen	Bødvarsson	Målvakt	Hk Herulf	7
Jannis Erik	Schultze	Målvakt	Lillestrøm HK	7
Aksel Daviknes	Hauge	Målvakt	Nordstrand IF	7
Harald	Kåsi	Målvakt	Oppsal IF	7

Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling G15 – Gruppe 8	Lørdag 26.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 Abelsen Lars Erik Aas
Økt 2 – Duellspill	kl.15.00-17.00	Lars Abelsen Lars Erik Aas

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Gr
Haakon	Heldaas	Bakspiller	Asker SK	8
Emil Aasbrenn	Riddervold	Bakspiller	Asker SK	8
Frans Helmer	Astrup	Bakspiller	Korsvoll IL	8
Tobias Jakob	Kristiansen	Bakspiller	Lervik IF	8
Simen Waglen	Hansen	Bakspiller	Lillestrøm HK	8
Julius Tomteberget	Lindberg	Bakspiller	Lillestrøm HK	8
Jakob Grotnæss	Barnholdt	Bakspiller	Linderud IL	8
Anton	Enge-Torp	Bakspiller	Oppegård IL	8
Birk	Agersborg-Sandøy	Bakspiller	Sarpsborg IL	8
Victor	Gleditsch	Bakspiller	Sarpsborg IL	8
Liam August	Hovdsveen-Halvorsen	Bakspiller	Ski IL	8
Elias	Mellegård	Bakspiller	Ski IL	8
Mikkel	Kristiansen	Bakspiller, høyre	Linderud IL	8
Sander	Håtun-Solberg	Flerposisjonsspiller, høyre	Fjellhammer IL	8
Mio	Surland-Fjær	Flerposisjonsspiller, høyre	Ski IL	8
Ludvik Reinfjord	Guldal	Kantspiller, venstre	Lillestrøm HK	8
Storm	Pessl-Kleiven	Kantspiller, venstre	Oppsal IF	8
Isak Solbakken	Sansom	Kantspiller, venstre	Sinsen-Refstad IL	8
William Eriksen	Stokkevåg	Linjespiller	Fjellhammer IL	8
Sebastian Frydenlund	Jensen	Linjespiller	Hk Herulf	8
Eivind	Holmen	Linjespiller	Lervik IF	8
Herman Dahl	Aass	Linjespiller	Oppsal IF	8
Linus	Angell	Linjespiller	ULL/KISA IL	8
Mads	Ellingsen	Målvakt	Asker SK	8
Eike Otterbein	Nilsen	Målvakt	Korsvoll 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 24.09.2026

Oppdatert 25.09.2026

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

Tlf. 459 06 571

tom.fokstuen@handball.no