

GRUPPEINDELING TRENINGSSAMLING J15 FØDT 2011

Du er en av de som er plukket ut til å være med på treningssamling for J15. Innkalte spillere er delt i fem grupper med ulikt oppmøte og treningstid. Det vil ikke være mulig å bytte gruppe.

Samlingene avholdes i Oppsal Arena på følgende baner:

Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling J15 Gruppe 1	Lørdag 26. september Kl. 09:00-15:00 Oppmøte kl. 08:30 (ferdig skiftet og tapet senest ti minutter før økt start)	Oppsal Arena Bane 1 Garderobe bane 1
Tema	Tid	Trenere
Økt 1 - Duellspill	Kl. 09.00 - 11.00	Trude Waagan
Økt 2 - Valg og vurdering	Kl. 13.00 - 15.00	Marte Arnesen
Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling J15 Gruppe 2	Lørdag 26. september 11:00-17:00 Oppmøte kl.10:30 (ferdig skiftet og tapet senest ti minutter før økt start)	Oppsal Arena Bane 1 Garderobe 2
Tema	Tid	Trenere
Økt 1 - Duellspill	Kl.11:00 - 13:00	Dag Arne Nygaard
Økt 2 – Valg og vurdering	Kl.15.00 - 17.00	Gerard Gomis Huete
Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling J15 Gruppe 3	Lørdag 26. september Kl. 09:00-15:00 Oppmøte kl. 08:30 (ferdig skiftet og tapet senest ti minutter før økt start)	Oppsal Arena Bane 2 Garderobe 3
Tema	Tid	Trenere
Økt 1 - Duellspill	Kl. 09.00 - 11.00	Marlene Øien
Økt 2 - Valg og vurdering	Kl. 13.00 - 15.00	Andrea Gran
Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling J15 Gruppe 4	Lørdag 26. september 11:00-17:00 Oppmøte kl.10:30 (ferdig skiftet og tapet senest ti minutter før økt start)	Oppsal Arena Bane 2 Garderobe 4
Tema	Tid	Trenere
Økt 1 - Duellspill	Kl. 11:00 - 13:00	Iver Stølen
Økt 2 - Valg og vurdering	Kl. 15.00 - 17.00	Anita Hildeskår Hokstad
Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling J15 Gruppe 5	Lørdag 26. september Kl. 09:00-15:00 Oppmøte kl. 08:30 (ferdig skiftet og tapet senest ti minutter før økt start)	Oppsal Arena Bane 4 Garderobe nede i kjeller ved banen
Tema	Tid	Trenere
Økt 1 - Duellspill	Kl. 09.00 - 11.00	Tessa Sørensen Afolabi
Økt 2 - Valg og vurdering	Kl. 13.00 - 15.00	Espen Løberg Næss

Praktisk informasjon om samlingen:

- Alle spillere som møter til samlingen skal være friske, skadefrie og fullt restituert fra eventuelle tidligere skader.
- Spillere må kunne delta på hele samlingen uten begrensninger, og dersom det ikke er mulig, skal det meldes forfall i god tid.
- Det vil gjennomføres to halløkter per gruppe denne dagen, ledet av våre spillerutviklere.
- De innkalte spillerne deles inn i fem grupper, og treningen vil foregå i tidsrommet kl. 09.00-17.00.
- Spillerne skal møte opp i klubbdrakt eller annet klubbtøy.
- **Fest en tydelig navnelapp (tape) med fullt navn godt synlig på drakt eller treningstrøye.**
- Egen ball og drikkeflaske må tas med.
- Ta med matpakke, drikke og gjerne frukt eller annen lett mat til påfyll mellom øktene.
- **Klister:** NHF Region Øst stiller med klister og klisterfjerner. Bruk av klister i ganger og garderober er ikke tillatt, i henhold til hallens klisterreglement.
- **Garderober:** Vi ber alle grupper sørge for å holde garderobene ryddige underveis i samlingen og etter bruk. Ta med eget utstyr og rydd opp etter dere før dere forlater garderoben.

Forfall:

Eventuelle meldinger om skade eller sykdom varsles Trine Sneeggen Fors på e-post: trine.sneeggenfors@handball.no så snart som mulig.

Merk e-posten «Forfall treningssamling SPU J15». I e-posten oppgis utøverens fulle navn, klubb, samt en kort beskrivelse av årsaken til forfallet (f.eks. sykdom, skade eller annen fraværsgrunn).

GRUPPE 1

Møter opp i garderobe 1 (ved bane 1)

Fornavn	Etternavn	Spillposisjon	Klubb	Primære hånd
Hermine Othilie	Rognlien	Bakspiller	Eidsvold TF	Høyre
Fride Bratlie	Haakstad	Bakspiller	Eidsvold TF	Høyre
Leah Katrin	Kase	Bakspiller	Haslum IL	Høyre
Mathilde Andersen	Young	Bakspiller	Haslum IL	Høyre
Mia Reisvang	Luytkis	Bakspiller	Haslum IL	Høyre
Jannike	Østbye-Svendsen	Bakspiller	Bærums Verk Hauger IF	Høyre
Maren Kaabbel	Flaten	Bakspiller	HK Trøgstad 97	Høyre
Live Ertsås	Skinlo	Bakspiller	Raumnes & Årnes	Høyre
Amalie	Kaptan	Bakspiller	Nordstrand IF	Høyre
Annie Amalie Rivedal	Mathisen	Bakspiller	Nordstrand IF	Høyre
Emily	Backe-Songstad	Bakspiller	Nordstrand IF	Høyre
Isabel	Vinden	Bakspiller	Nordstrand IF	Høyre
Ingrid Johanne Hunsager	Lindeland	Bakspiller	Kolbotn IL	Høyre
Thea Karine	Algarheim	Kantspiller	Borgen IL	Høyre
Esiree	Tomter	Kantspiller	Askim IF	Høyre
Ida Olava	Erikstad	Kantspiller	Nordstrand IF	Venstre
Charlotte	Skjoldhammer-Jansen	Kantspiller	Haslum IL	Høyre
Sofie Sleteng	Martinsen	Linjespiller	Haslum IL	Høyre
Maja Sæther	Sørensen	Linjespiller	HK Trøgstad 97	Høyre
Mathea	Hartveit	Linjespiller	Kolbotn IL	Høyre
Christine Elise Bye	Aabel	Målvakt	Haslum IL	Høyre
Hennie	Haaverstad	Målvakt	Jardar	Høyre
Mie Andrea Sundet	Johnsen	Målvakt	Raumnes & Årnes	Høyre
Iselin Fjell	Langekjend	Målvakt	Kolbotn IL	Høyre

*Forfall

GRUPPE 2

Møter opp i garderobe 2 (ved bane 1)

Fornavn	Etternavn	Spillposisjon	Klubb	Primære hånd
Linea Alhaug	Haugli	Bakspiller	Bjørkelangen SF	Høyre
Livia Fosshaug	Pøyhønen	Bakspiller	Bjørkelangen SF	Høyre
Selma	Klokk-Egeland	Bakspiller	Vålerenga IF	Høyre
Nora	Grønli-Øveraasen	Bakspiller	Vestby HK	Høyre
Oline Glenge	Bredholt	Bakspiller	Tindlund IF	Høyre
Sandra Anwar	Nure	Bakspiller	Tindlund IF	Høyre
Hedda	Vinje	Bakspiller	Stabæk	Høyre
Hedda Brende	Kolltveit	Bakspiller	Njård	Høyre
Emelin	Skaane	Bakspiller	Kråkerøy IL	Høyre
Tiril Amalie	Andreassen	Bakspiller	Kråkerøy IL	Høyre
Mba Mariama	Janko	Bakspiller	Kolbotn IL	Høyre
Molly Tomine	Thorstensen	Bakspiller	Kolbotn IL	Høyre
Agnes	Ekelund	Bakspiller	Njård	Høyre
Elise Tolstad	Røislien	Bakspiller	Njård	Høyre
Alma Marie Lundblad	Amundsen	Kantspiller	Kråkerøy IL	Venstre
Sofie Nilsen	Scherffenberg	Kantspiller	Tindlund IF	Høyre
Arianna	Njua-fiskvik	Kantspiller	Vålerenga IF	Høyre
Mari Røise	Frøyland	Kantspiller	Vålerenga IF	Venstre
Rigmor	Olsen	Linjespiller	Nesodden HK	Høyre
Hedda Marie Breilid	Hellum	Linjespiller	Vestby HK	Høyre
Clara	Wiull-Varstad	Linjespiller	Ammerud	Høyre
Julie	Helland	Målvakt	Vestby HK	Høyre
Sofie Dahl	Steive	Målvakt	Njård	Høyre
Mali Sofie Fidje	Hansen	Målvakt	Kolbotn IL	Høyre

*Forfall

GRUPPE 3

Møter opp i garderobe 3 (ved bane 2)

Fornavn	Etternavn	Spillposisjon	Klubb	Primære hånd
Ella Hjelle	Bergh	Bakspiller	Bækkelagets SK	Høyre
Ida Constance	Greiff-andersen	Bakspiller	Bækkelagets SK	Høyre
Elise Myhre	Ringstad	Bakspiller	Vestby HK	Høyre
Lærke	Thaagaard	Bakspiller	Vestby HK	Høyre
Nikoline	Hjørnevik	Bakspiller	Tindlund IF	Høyre
Nora Christine	Johannessen	Bakspiller	Tindlund IF	Høyre
Emily	Holth	Bakspiller	Skogstrand IL	Høyre
Hermine Sørbye	Henriksen	Bakspiller	Skogstrand IL	Høyre
Sara Veel	Andersen	Bakspiller	Skogstrand IL	Høyre
Magnhild	Østerlie	Bakspiller	HK Rygge	Høyre
Stella Victoria	Borge-Hansen	Flerposisjonsspiller (Ks, Bs)	Tindlund IF	Høyre
Fryd Takle	Renskaug	Bakspiller	Kjelsås IL	Høyre
Sofie Tunheim	Stræth	Bakspiller	Kjelsås IL	Høyre
Sonia Gjestvang	Lilleheier	Bakspiller	Kjelsås IL	Høyre
Nora Grüner	Jensen	Bakspiller	Skogstrand IL	Høyere
Lisa	Peters	Kantspiller	Kjelsås IL	Høyre
Victoria	Hasle-Finstad	Kantspiller	Tindlund IF	Venstre
Jenny Holm	Bratseth	Kantspiller	Bækkelagets SK	Høyre
Ia Amalie Hatleskog	Jacobsen	Kantspiller	Lørenskog HK	Venstre
Isabella	Bøhler	Linjespiller	Bækkelagets SK	Høyre
Ninni Agnes	Mataka	Linjespiller	HK Rygge	Høyre
Tomine Olsen	Tangstad	Linjespiller	Lørenskog HK	Høyre
Makoya Ismail	Jabateh	Målvakt	Vestby HK	Høyre
Astrid Sofie	Saxhaug	Målvakt	Bækkelagets SK	Høyre
Synne	Marthinussen-Larsen	Målvakt	Lørenskog HK	Høyre

*Forfall

GRUPPE 4

Møter opp i garderobe 4 (ved bane 2)

Fornavn	Etternavn	Spillposisjon	Klubb	Primære hånd
Petra	Grujic-Zimonja	Bakspiller	Drøbak / Frogn IL	Høyre
Anaya	Sharma	Bakspiller	Ullern IF	Høyre
Delila	Curkic	Bakspiller	Tune IL	Høyre
Frida	Gjessing	Bakspiller	Holmen IF	Høyre
Klara	Storvik	Bakspiller	Holmen IF	Høyre
Oda Eliassen	Staavi	Bakspiller	Holmen IF	Høyre
Alea Behrami	Dahler	Bakspiller	Rælingen HK	Høyre
Amanda Gierahn	Strømberg	Bakspiller	Rælingen HK	Høyre
Lily Nordvik	Barron	Bakspiller	Oppsal IF	Høyre
Josephine Evensen	Myrvik	Bakspiller	Skedsmo HK	Høyre
Nora Elisabeth	Aarstad	Bakspiller	Skedsmo HK	Høyre
Adele Marie	Hansen	Bakspiller	Lisleby FK	Høyre
Lykke Filippa Ogoba	Ellila	Bakspiller	Lisleby FK	Høyre
Maria	Al-Zen	Kantspiller	Lisleby FK	Høyre
Aurora Skolsegg	Askmo	Kantspiller	Skedsmo HK	Høyre
Signe	Skau	Kantspiller	Rælingen HK	Høyre
Sigrid Bråten	Kvangarsnes	Kantspiller	Tune IL	Høyre
Josefine	Aasen	Linjespiller	Rælingen HK	Høyre
Olivia Prestrønning	Mcbarnette	Linjespiller	GUI SK	Høyre
Eline Kjølberg	Klonteig	Linjespiller	Tune IL	Høyre
Leiga	Haraldseid-Lund	Linjespiller	Oppsal IF	Høyre
Hedda	Holmsen	Målvakt	Skedsmo HK	Høyre
Elsa Hillestad	Sakrisvold	Målvakt	Lisleby FK	Venstre
Ida	Kjær	Målvakt	Ullern IF	Høyre

*Forfall

GRUPPE 5

Møter opp i garderobe 4 (i kjeller ved bane 4)

Fornavn	Etternavn	Spillposisjon	Klubb	Primære hånd
Mina	Ampeliotis	Bakspiller	Enebakk IF	Høyre
Emily Dahl	Arvesen	Bakspiller	Årvoll IL	Høyre
Selin Zemzem	Cagatay	Bakspiller	Ullensaker/kisa IL	Høyre
Olivia Tidemann	Saure	Bakspiller	Hasle-Løren IL	Høyre
Louise Filippa	Folkesson	Bakspiller	Ski IL	Høyre
Signy Kirstine	Bøhler	Bakspiller	Ski IL	Høyre
Anna Fagerhus	Asak	Bakspiller	Lillestrøm HK	Høyre
Setayesh	Tajik	Bakspiller	Lillestrøm HK	Høyre
Nathalie	Gehrken-Langeland	Bakspiller	Degernes IL	Høyre
Hedda	Harmens	Bakspiller	Korsvoll IL	Høyre
Alva Fredrikke	Thomassen	Bakspiller	Son HK	Høyre
Sonja	Lundeby	Bakspiller	Hk Herulf Moss	Høyre
Aurora Tøien	Pedersen	Bakspiller	NIT-HAK HK	Venstre
Johanne Molle	Torgersen	Flerposisjonsspiller (Ks, Bs)	Ski IL	Høyre
Ida Anna	Strand	Kantspiller	Skiptvet IL	Høyre
Sigrd Alise Bergheim	Pedersen	Kantspiller	Hasle-Løren IL	Høyre
Isabel Tefertiller	Sanden	Kantspiller	Enebakk IF	Venstre
Anine Bach	Brenders	Kantspiller	Ullensaker/kisa IL	Høyre
Selma Hoddevik	Rekve	Linjespiller	Hasle-Løren IL	Høyre
Lily Edith	Ashcroft	Linjespiller	Ullensaker/kisa IL	Høyre
Lea	Bekolli	Linjespiller	Sarpsborg IL	Høyre
Victoria Karlsen	Hov	Målvakt	Ullensaker/kisa IL	Høyre
Edith Holmgren	Fjeld	Målvakt	Årvoll IL	Høyre
Noor	el Gharbi-Lopez	Målvakt	Hasle-Løren IL	Høyre

*Forfall

FORFALL FØR GRUPPEINDELINGEN

Fornavn	Etternavn	Spillposisjon	Klubb	Primære hånd
Amalie	Rogne-Hansen	Bakspiller	Stabæk	Høyre
Ella Marie Spieler	Halvorsen	Linjespiller	Ski IL	Høyre
Emina	Ljeskavica	Bakspiller	Sarpsborg IL	Høyre
Emma Wang	Jørgensen	Linjespiller	Hasle-Løren IL	Høyre
Hannah Sofie Bjerkelund	Sandvig	Bakspiller	Nesodden HK	Høyre
Hennie Kvalnes	Mortensen	Bakspiller	Lillestrøm HK	Høyre
Isabel	Josefsson-Ruud	Kantspiller	Bjørndal IF	Høyre
Isabelle Vordahl	Pileberg	Kantspiller	Stabæk	Høyre
Ivona	Rakonjac	Målvakt	Njård	Høyre
Johanne Brekke	Kirknes	Linjespiller	Stabæk	Høyre
Karen	Westerveld	Målvakt	Drøbak / Frogn IL	Høyre
Kornelia Berg	Edbo	Bakspiller	Stabæk	Venstre
Kristiane	Utgård-Weltzien	Kantspiller	Kolbotn IL	Høyre
Line	Theodorsen	Bakspiller	Råde IL	Høyre
Louise Sikkut	Berger	Målvakt	Haslum IL	Høyre
Lykke Serck	Fægri	Bakspiller	Jar IL	Venstre
Maja	Mielnik	Linjespiller	Haslum IL	Høyre
Mali Bjerke	Trandum	Bakspiller	Gresvik IF	Høyre
Manuella Adjovi	Anoumou	Flerposisjonspiller (Bs, Linjespiller)	Vålerenga IF	Høyre
Mathea	Løkken	Kantspiller	Rælingen HK	Venstre
Mathilde Grønberg	Evensen	Kantspiller	Son HK	Venstre
Mila Bjerke	Trandum	Bakspiller	Gresvik IF	Høyre
Oda Sophie Tran	Eriksen	Bakspiller	Råde IL	Høyre
Pernille	Syse	Linjespiller	Ullern IF	Høyre
Ronja-Kristin	Halvorsen	Bakspiller	Tindlund IF	Høyre
Sunniva Aarnes	Kjos	Kantspiller	Haslum IL	Høyre
Synne Kathrud	Asmyhr	Målvakt	Rælingen HK	Høyre
Synne Korsnes	Brøndmo	Bakspiller	Lillestrøm HK	Høyre
Tuva Lier	Thorkildsen	Bakspiller	Haslum IL	Høyre

Publisert: 24.09.2026

Endret: 24.09.2026

Med vennlig hilsen

Trine Sneeggen Fors

Utviklingsavdelingen

Mobil: 91 37 23 61

E-post: trine.sneeggenfors@handball.no