

## GRUPPEINDELING TRENINGSAMLING J15 FØDT 2009

Du er en av de som er plukket ut til å være med på treningsamling for J15. Viktig å merke seg at denne samlingen er for jenter født 2009. Innkalte spillere er delt i fem grupper med ulikt oppmøte og treningstid. Det vil ikke være mulig å bytte gruppe etter publisering

Samlingene avholdes i Oppsal Arena på følgende baner:

Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling J15 <b>Gruppe 1</b>	Lørdag 30.september 09:00-15:00 Oppmøte Kl. 08:30	<b>Oppsal Arena Bane 1</b> Garderobe ned på bane 1
Tema	Tid	Trenere
Økt 1 - Duellspill	Kl. 09.00-11.00	Markus Nikolaisen Simen Westegaard Larsen
Økt 2 – Valg og vurdering	Kl. 13.00-15.00	
Treningssamling J15 <b>Gruppe 2</b>	Lørdag 30.september 11:00-17:00 Oppmøte Kl. 10:30	<b>Oppsal Arena Bane 1</b> Garderobe 2
Tema	Tid	Trenere
Økt 1 - Duellspill	KL.11:00-13:00	Dag Arne Nygaard Vegar Ormaasen
Økt 2 – Valg og vurdering	kl.15.00-17.00	
Treningssamling J15 <b>Gruppe 3</b>	Lørdag 30.september 09:00-15:00 Oppmøte Kl. 08:30	<b>Oppsal Arena Bane 2</b> Garderobe 3
Tema	Tid	Trenere
Økt 1 - Duellspill	KL.09.00-11.00	Siv Heim Trude Waagan
Økt 2 – Valg og vurdering	Kl.13.00-15.00	
Treningssamling J15 <b>Gruppe 4</b>	Lørdag 30.september 11:00-17:00 Oppmøte Kl. 10:30	<b>Oppsal Arena Bane 2</b> Garderobe 4
Tema	Tid	Trenere
Økt 1 - Duellspill	KL.11:00-13:00	Helene Bøhler Lasse Halaas
Økt 2 – Valg og vurdering	kl.15.00-17.00	
Treningssamling J15 <b>Gruppe 5</b>	Lørdag 30.september 09:00-15:00 Oppmøte Kl. 08:30	<b>Oppsal Arena Bane 4</b> Garderobe nede i kjeller ved bane 4
Tema	Tid	Trenere
Økt 1 - Duellspill	KL.09.00-11.00	Henrik Sletten-Fagerli Marte Arnesen-Kirkemo
Økt 2 – Valg og vurdering	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.
- Innkalte spillere vil deles i fem grupper, og treningen vil foregå i tidsrommet 09.00-17.00.
- Møt opp ferdig skiftet i garderoben din gruppe er tildelt (se gruppeoversikt).
- Spillerne vil gjennomføre to halløkter, og øktene ledes av våre spillerutviklere.
- Spillere som møter til samling skal være frisk, 100% skadefri, og restituert fra tidligere skade.
- **Still i klubbdrakt eller klubbtøy på treningene og fest en tape bit med ditt navn godt synlig på drakt/ treningstrøye.**
- Husk å ta med ball og drikkeflaske.
- Ta med matpakke, drikke og frukt til påfyll mellom økter



## GRUPPE 1

Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling J15 <b>Gruppe 1</b>	Lørdag 30.september 09:00-15:00 Oppmøte Kl. 08:30	<b>Oppsal Arena Bane 1</b> Garderobe ned på bane 1
Tema	Tid	Trenere
Økt 1 - Duellspill	Kl. 09.00-11.00	Markus Nikolaisen Simen Westegaard Larsen
Økt 2 – Valg og vurdering	Kl. 13.00-15.00	

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Mie Fangan	Ruud	Bakspiller	Drøbak Frogn IL
Tilde Berg	Loen	Bakspiller	Drøbak Frogn IL
Mia	Hafstad	Bakspiller	Halden HF
Mia	Pigere	Bakspiller	Ull/Kisa
Nora	Lindbøl	Bakspiller	Ull/Kisa
Matilde Almerud	Ditlevsen	Bakspiller	Årvoll IL*
Emma	Habibi	Bakspiller	Kløfta IL*
Annie Nordlie	Strandman	Bakspiller	Årvoll IL
Iselin	Mørch	Bakspiller	Drøbak Frogn IL
Milla Linnea	Andersen	Bakspiller	Halden HF*
Thea	Skaret	Bakspiller	Kløfta IL*
Emma	Dramstad	Bakspiller	Ull/Kisa
Alice Marie	Gundrosen	Bakspiller, høyre	Rolvøy IF
Thea	Heen	Flerposisjonsspiller (Bh, Kh)	Drøbak Frogn IL
Hanna Martinsen	Næs	Flerposisjonsspiller (Kh, Bh)	Nordstrand IF
Maria Jantovsky	Haraldsen	Kantspiller, høyre	Halden HF
Eira Veim	Baraa	Flerposisjonsspiller (Kv, Bs)	Spydeberg IL
Maria Sundet	Andresen	Kantspiller, venstre	Raumnes & Årnes IL
Cecilia Chantal Østvig	Egge	Kantspiller, venstre	Ull/Kisa
Milla	Rasmussen	Linjespiller	Raumnes & Årnes IL
Aurora	Hasselgård	Linjespiller	Rolvøy IF
Lorina Birungi	Bakken	Linjespiller	Årvoll IL
Kornelia Wikstrøm	Frislid	Målvakt	Nordstrand IF
Amanda Evensen	Myrvik	Målvakt	Raumnes & Årnes IL
Ylva Ovidia	Magnussen	Målvakt	Rolvøy IF
Mari	Aksnes	Målvakt	Årvoll IL

### \*Forfall

**Trenere gruppe 1:** Markus Nikolaisen  
Simen Westegaard Larsen

Evtnt melding om skade/sykdom varsles Trine Sneeggen Fors per epost:  
[trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:trine.sneeggenfors@handball.no) .

**Merk epost «forfall treningssamling J15 gruppe 1»**



## GRUPPE 2

Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling J15 <b>Gruppe 2</b>	Lørdag 30.september 11:00-17:00 Oppmøte Kl. 10:30	<b>Oppsal Arena Bane 1</b> <b>Garderobe 2</b>
Tema	Tid	Trenere
Økt 1 - Duellspill	KL.11:00-13:00	Dag Arne Nygaard Vegar Ormaasen
Økt 2 – Valg og vurdering	kl.15.00-17.00	

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Iselin Grøtt	Stenstrøm	Bakspiller	Frogner IL
Ingrid Sofie Gangnes	Buer	Bakspiller	HK Eidsberg
Juliane Knutsdatter	Skjønberg	Bakspiller	HK Trøgstad 97
Anna Charlotte	Svane-Fyhn	Bakspiller	Korsvoll IL
Emilia Sophie	Rosenkilde	Bakspiller	Korsvoll IL
Marie Trøan	Hvamstad	Bakspiller	Ullern IF
Hanne	Sigvartsen	Bakspiller	Fjellhammer IL
Mari Otterlei	Blomqvist	Bakspiller	Fjellhammer IL
Julie	Haavie-Limi	Bakspiller	Ullern IF
Victoria Granli	Nordvik	Bakspiller	Fjellhammer IL
Karoline Jørnanli	Rogne	Bakspiller	NIT/HAK HK
Amalie Berger	Langfeldt	Bakspiller, høyre	HK Eidsberg
Mie Malene	Grønbeck-Svendsen	Kantspiller, høyre	Skiptvet IL
Isabella Alida Pettersen	Nylund	Kantspiller, høyre	Slitu IF
Majken	Steen-Kitter	Kantspiller, høyre	Son HK
Iselin Villanger	Lyshaug	Flerposisjonsspiller (Kv, Bs)	HK Rygge
Nora Christine	Karlsen	Flerposisjonsspiller (Kv, Bs)	Østsiden IL
Artemis	Goga	Kantspiller, venstre	Oppsal IF
Selma Haugen	Thomassen	Kantspiller, venstre	Oppsal IF
Sara	Kivrak	Linjespiller	HK Rygge
Hedvig Kaabbel	Flaten	Linjespiller	HK Trøgstad 97
Mia Føsserud	Rømoen	Linjespiller	Oppsal IF
Amalie Finnanger	Seljegard	Linjespiller	Slitu IF
Milla Josefine Krogh	Ask	Målvakt	Stabæk
Dina Glitten	Syverinsen	Målvakt	HK Eidsberg
Thea Iselin Andersen	Berg	Målvakt	HK Rygge
Synne Marie	Austheim	Målvakt	Kråkerøy IL

### \*Forfall

**Trenere gruppe 2:** Dag Arne Nygaard  
Vegar Ormaasen

Evnt melding om skade/sykdom varsles Trine Sneeggen Fors per epost:  
[trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:trine.sneeggenfors@handball.no) .

**Merk epost «forfall treningssamling J15 gruppe 2»**



### GRUPPE 3

Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling J15 <b>Gruppe 3</b>	Lørdag 30.september 09:00-15:00 Oppmøte Kl. 08:30	<b>Oppsal Arena Bane 2</b> <b>Garderobe 3</b>
Tema	Tid	Trenere
Økt 1 - Duellspill	KL.09.00-11.00	Siv Heim
Økt 2 – Valg og vurdering	KL.13.00-15.00	Trude Waagan

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Louise Strand	Waage-Abrahamsen	Bakspiller	Korsvoll IL*
Saga Emine Årnes	Jordhøy	Bakspiller	Skedsmo HK
Helene Viktoria	Sveberg	Bakspiller	Tindlund IF
Leah	Midtfjeld	Bakspiller	Tindlund IF
Gunhild Nebbenes	Kilde	Bakspiller	Hvam IL
<del>Oda Bakke</del>	<del>Røe</del>	<del>Bakspiller</del>	<del>Vålerenga IF*</del>
Emma Louise Robinson	Lundgren	Bakspiller	Bækkelagets SK
Othilie Hjelle	Bergh	Bakspiller	Bækkelagets SK
Elida Josefina	Henriksen Gladheim	Bakspiller	Hvam IL
Tomine Marie Hovdal	Breive	Bakspiller	Ski IL
Vilde	Vala-Stenberg	Bakspiller	Ski IL
Adanna Osterhammel	Ukazu	Bakspiller	Vålerenga IF
Adriana	Franceschi-Burns	Bakspiller, høyre	Kolbotn IL
Anna	Falana	Bakspiller, høyre	Skedsmo HK
Silje	Hallås	Kantspiller, høyre	Skedsmo HK
Vilde Jørstad	Fossum	Flerposisjonsspiller (Kv, Bs)	SSK Skjetten
Matilda Nilsen	Fladmark	Kantspiller, venstre	Njård
<del>Lamija</del>	<del>Hadzalic</del>	<del>Kantspiller, venstre</del>	<del>Vålerenga IF*</del>
Mariel	Mathiesen	Flerposisjonsspiller (Bs, linjespiller)	SSK Skjetten
Leah	Torp	Linjespiller	Kolbotn IL
Fredrikke	Sørli	Linjespiller	Ski IL
Sofia Ariell	Grenne-Figueroa	Linjespiller	SSK Skjetten
Hedda Gulliksen Ibenholt	Natvik	Målvakt	Bækkelagets SK
Camilla	Cabaj	Målvakt	Kolbotn IL
Dilare	Perman	Målvakt	Tindlund IF
Helena Kristine	Kvalheim	Målvakt	Vålerenga IF

**\*Forfall**

**Trenere gruppe 3:** Siv Heim  
Trude Waagan

Evtnt melding om skade/sykdom varsles Trine Sneeggen Fors per epost:  
[trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:trine.sneeggenfors@handball.no) .

**Merk epost «forfall treningssamling J15 gruppe 3»**



#### GRUPPE 4

Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling J15 <b>Gruppe 4</b>	Lørdag 30.september 11:00-17:00 Oppmøte Kl. 10:30	<b>Oppsal Arena Bane 2</b> <b>Garderobe 4</b>
Tema	Tid	Trenere
Økt 1 - Duellspill	KL.11:00-13:00	Helene Bøhler Lasse Halaas
Økt 2 – Valg og vurdering	kl.15.00-17.00	

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Jenny	Tuft-Winje	Bakspiller	Korsvoll IL
Frida	Rustad	Bakspiller	Eidsvold IF
Laureta	Krasniqi	Bakspiller	Oppsal IF
Molly Agathe Hjerkin	Paulsrud	Bakspiller	Oppsal IF
<del>Mathea</del>	<del>Østmo-Ekström</del>	<del>Bakspiller</del>	<del>Kjelsås IL*</del>
Ulrikke	Jelsness-Jørgensen	Bakspiller	Kråkerøy IL
Evelina Le	Folden	Bakspiller	Lillestrøm HK
Karoline Garder	Basnes	Bakspiller	Lillestrøm HK
Hannah Leonore	Sørensen	Bakspiller	Lisleby FK
Vilja Kaasin	Modalen	Bakspiller	Ull/Kisa
Nathalie Andrea	Holm Engen	Flerposisjonsspiller (Kh, Bh)	Enebakk IF
Amelia	Gleditsch	Flerposisjonsspiller (Kh, Bh)	HK Rygge
Kristine Bjerke	Folden	Kantspiller, høyre	Lillestrøm HK
Julie	Valestrand	Kantspiller, høyre	Vestby HK
<del>Amy Bjercke</del>	<del>Anderton</del>	<del>Flerposisjonsspiller (Kv, Bs)</del>	<del>Kjelsås IL*</del>
<del>Silje Linnea</del>	<del>Bye</del>	<del>Flerposisjonsspiller (Kv, Bs)</del>	<del>Skogstrand IL*</del>
Ella Skibsrud Ljøgodt	Eide	Flerposisjonsspiller (Kv, Bs)	Ull/Kisa
Nemi	Gundersen	Kantspiller, venstre	Enebakk IF
Laura	Isufi	Kantspiller, venstre	Kjelsås IL
Jessica	Wergeland	Kantspiller, venstre	Lisleby FK
Selma Hveem	Johansen	Linjespiller	Eidsvold IF
Therese Moe	Landén	Linjespiller	Gjerdrum IL
Nicoline	Vistung	Linjespiller	Kjelsås IL
Sofie Susanne	Engebretsen	Linjespiller	Ull/Kisa
Gloria Paulina	Pedro	Målvakt	HK Rygge
Hermine	Falch-Lillevold	Målvakt	Kjelsås IL
Mikayla Josephine	Andersen	Målvakt	Ull/Kisa

#### \*Forfall

**Trenere gruppe 4:** Helene Bøhler  
Lasse Halaas

Evtnt melding om skade/sykdom varsles Trine Sneeggen Fors per epost:  
[trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:trine.sneeggenfors@handball.no) .

**Merk epost «forfall treningssamling J15 gruppe 4»**

## GRUPPE 5

Samling	Dato/Klokkeslett	Sted
Treningssamling J15 <b>Gruppe 5</b>	Lørdag 30.september 09:00-15:00 Oppmøte Kl. 08:30	<b>Oppsal Arena Bane 4</b> Garderobe nede i kjeller ved bane 4
Tema	Tid	Trenere
Økt 1 - Duellspill	KL.09.00-11.00	Henrik Sletten-Fagerli Marte Arnesen-Kirkemo
Økt 2 – Valg og vurdering	KL.13.00-15.00	

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Lilli Holtet	Heyerdahl	Bakspiller	Høland
Henny Groseth	Okstad	Bakspiller	Kjelsås IL
Julie Christine	Hellum	Bakspiller	Kjelsås IL
Sandra Margrethe	Halvorsen	Bakspiller	Kjelsås IL
Frida	Langnes	Bakspiller	Kolbotn IL
Marta Elzbieta	Pietras	Bakspiller	Kolbotn IL
Sofia Austlid	Halvorsen	Bakspiller, høyre	Haslum IL
Johanne Vangberg	Leirset	Bakspiller, høyre	Ski IL
Selma	Feyling	Bakspiller, midt	Ski IL
Filippa	Vik-Lerjemark	Bakspiller, midt	Tistedalen TIF
Ulla Cathrine	Kobro	Bakspiller, venstre	Haslum IL
Amayel Toulaye	Diaité-Markussen	Bakspiller, venstre	Oppegård IL
Ada	Stubberud	Bakspiller, venstre	Tistedalen TIF
Lærke Viola	Molin	Bakspiller, venstre	Ullern IF
Tiril	Brodin-Halvorsen	Flerposisjonsspiller (Kh, Bh)	Tistedalen TIF
Lejla	Bela	Kantspiller (Kv, Kh)	Haslum IL
Lina	Dalal	Kantspiller, høyre	Sinsen-Refstad IL*
Mathea Faraasen	Meling	Kantspiller, venstre	Tistedalen TIF
Ane Tyssø	Lie	Kantspiller, venstre	Ullern IF
Camilla	Allum	Linjespiller	Haslum IL
Maja	Wilsberg	Linjespiller	Kjelsås IL
Ine Grindvik	Nielsen	Linjespiller	Kolbotn IL
Leah Liknes	Olstad	Målvakt	Haslum IL
Frida Kålsås	Eek	Målvakt	Sinsen-Refstad IL
Madeleine Marie	Svensden	Målvakt	Ski IL
Petra Tyldum	Gellein	Målvakt	Ullern IF

### \*Forfall

**Trenere gruppe 5:** Henrik Sletten-Fagerli  
Marte Arnesen-Kirkemo

Evtnt melding om skade/sykdom varsles Trine Sneeggen Fors per epost:  
[trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:trine.sneeggenfors@handball.no) .

**Merk epost «forfall treningsamling J15 gruppe 5»**



## FORFALL FØR GRUPPEINDELINGEN

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Alvine	Rosnes	Bakspiller	Korsvoll IL*
Selma Lie	Ludvigsen	Bakspiller, midt	Haslum IL*
Pernille Rønningen	Rønningen	Bakspiller, midt	Sinsen-Refstad IL*
Anneli Kristine Fredriksen	Rud	Bakspiller, midt	Vålerenga IF*
Ellinor	Holmquist	Bakspiller, venstre	Ski IL*
Ilinca	Dudau	Flerposisjonsspiller (Kv, Bs)	Sinsen-Refstad IL*
Adele	Fjeldheim	Kantspiller, høyre	Kolbotn IL*
Johanne Solberg	Swahn	Kantspiller, høyre	Ski IL*
Bettina Persson	Kristiansen	Kantspiller, høyre	Årvoll IL*
Eline Brandtenborg	Groth	Kantspiller, venstre	Langhus IL*
Stella	Fuglestad	Linjespiller	Bækkelagets SK*
Liv Conradi	Andersen	Linjespiller	Kråkerøy IL*
Sarah	Blad-Thorkeldsen	Linjespiller	Lillestrøm HK*
Elena Mena	Hage	Linjespiller	Ski IL*
Matilde Mørk	Eikland	Linjespiller	Ullern*
Mathilde Persson	Kristiansen	Målvakt	Årvoll IL*
Kaja Kornelia Aurang	Ellingsen	Bakspiller	Tindlund IF*
Malene Andresen	Norum	Bakspiller, venstre	Raumnes & Årnes IL*
Maria	Gram-Wilberg	Kantspiller, høyre	Skogstrand IL*

Med vennlig hilsen

**Trine Sneeggen Fors**

Seksjon Spill & Trening

Mobil: 91 37 23 61

E-post: [trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:trine.sneeggenfors@handball.no)