

INNKALLING TIL TRENINGSSAMLING FOR J15 FØDT 2006

Du er en av de som er plukket ut til å være med på treningssamling for J15. Viktig å merke seg at denne samlingen er for jenter født i 2006.

Samlingene avholdes i:

| Samling | Dato/Klokkeslett | Sted |
|---------------------|---|--------------|
| Treningssamling J15 | Lørdag 2.okt 09.00-18.00 <i>*endelig tidspunkt kommer senere</i> | Oppsal Arena |

På denne samlingen 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:

- Du vil få to halløker på denne samlingen og øktene ledes av våre spillerutviklere. Alle innkalte spillere vil deles i åtte grupper og treningen vil foregå i tidsrommet 09.00-18.00. Det vil være ulik oppmøte- og sluttid for flere grupper. Program, gruppeinndeling og oppmøtetidspunkt vil komme nærmere samling.

Smittevern informasjon:

For å kunne gjennomføre denne samlingen må vi etterkomme de Smittevernreglene og restriksjoner som nasjonale og lokale myndigheter har bestemt. Oppsal Arena vil bli delt i ulike smittevernområder og i det prinsippet at to grupper fordeles på ulike deler av anlegget. I prinsippet vil Bane 1, Bane 2, Bane 3 og Bane 4 brukes av to grupper og disse vil igjen danner en kohort. Alle gruppene skal møte utenfor hallen, men det er en egen ventesone for hver hall. Alle kohortene vil få tilvist plass for hvile mellom trening og få tilgang til egne toalett.

Vi har stor forståelse for at mange ønsker å overvære samlingen, men gjør alle oppmerksom på følgende:

- det vil **kun** være adgang for utøvere, spillerutviklere, dugnadspersonell og administrative ansatte i Norges Håndballforbund Region Øst i anlegget.
- det er **ikke** tillatt for foresatte å bli med i hallen som publikum.
- klubbtrenerne har **ikke** lov å overvære samlingen.

Smittesporing:

Vi trenger kontaktinformasjon til foresatt for å enkelt komme i kontakt med deg om det skulle være behov for smittesporing. I tillegg vil vi bruke denne informasjonen for at vi enkelt kan komme i kontakt med deg før samling. Fyll ut skjema ved å [trykk her](#).

Forfall:

- Dersom du eller medlem av din husstand har symptomer som kan knyttes til covid-19 skal du ikke møte/delta på treningssamlingen før det er bekreftet, gjennom test, at du og/eller husstandsmedlem ikke er covid-19 smittet.
- Er du for tiden skadet skal du melde forfall

Eventuelle melding om skade/sykdom varsles Trine Sneeggen Fors per epost trine.sneeggenfors@handball.no. Merk eposten «forfall Treningssamling J15»

Innkalling av spillere til denne samlingen:

| Navn | Spillplass | Klubb |
|-----------------------------------|----------------------|----------------|
| Alva Elisabeth Sæther | Linjespiller | Asker |
| Martine Nordgård | Bakspiller, høyre | Asker |
| Tilde Lidman | Linjespiller | Asker * |
| Martine Taranger | Flerposisjonsspiller | Askim IF |
| Elisabeth Phan-Nguyen | Målvakt | Askim IF * |
| Ella Brandbu Huseby | Flerposisjonsspiller | Askim IF * |
| Aurora Eline Taraldrud Enersen | Bakspiller | Askim IF ** |
| Pernille Loise Tørhaug Olsen | Kantspiller, høyre | Askim IF ** |
| Emma Christine Eltvik Bystrøm | Flerposisjonsspiller | Askim IF ** |
| Leah Alexandra Ringstrøm | Målvakt | Askim IF ** |
| Sunniva Viken Røsvold | Flerposisjonsspiller | Bjørndal * |
| Henriette Kvarud | Bakspiller, venstre | Bækkelaget |
| Lotte Prøsch | Målvakt | Bækkelaget |
| Mia Marin | Bakspiller, høyre | Bækkelaget |
| Charlotte Pram Berger | Kantspiller, høyre | Bækkelaget |
| Kristine Bauer Jacobsen | Bakspiller, midt | Bækkelaget * |
| Ida Østli | Bakspiller, midt | Bækkelaget ** |
| Julie Løken | Flerposisjonsspiller | Bækkelaget ** |
| Iva Tomasevic | Kantspiller, venstre | Bækkelaget ** |
| Hanna Kjos Langenes | Bakspiller | Bøler IF |
| Maja Marswall | Bakspiller | Bøler IF |
| Anna Lilleorp | Flerposisjonsspiller | Degernes |
| Julie Evju | Målvakt | Degernes |
| Malin Sørtorp Solberg | Bakspiller, midt | Degernes |
| Agnes-Emilie Heier | Bakspiller, midt | Driv IL |
| Kaja Paulsen Ramdahl | Kantspiller, høyre | Driv IL * |
| Marthea Otnem Stenerud | Målvakt | Drøbak-Frogn |
| Matilda Godager Aasen | Bakspiller, høyre | Drøbak-Frogn |
| Andrea Langhelle Isaksen | Flerposisjonsspiller | Eidsvold IF |
| Candice Akondum Acwagoh | Kantspiller, høyre | Eidsvold IF |
| Beyza Karaca | Bakspiller, midt | Ellingsrud |
| Stina Grønnestad Kristensen | Bakspiller, høyre | Ellingsrud |
| Mina Dahl-Olsson | Flerposisjonsspiller | Enebakk |
| Thea Christiansen Engen | Flerposisjonsspiller | Enebakk |
| Helena Utgårdsløkken | Bakspiller, venstre | Fet IL |
| Ingrid Hagberg | Bakspiller, høyre | Fet IL |
| Marion Børsheim Dahl | Bakspiller, midt | Fet IL ** |
| Maria Lunde-Østrem | Linjespiller | Fet IL ** |
| Bertine Aas Mjøster | Linjespiller | Fjellhammer IL |
| Eliona Halimi | Kantspiller, venstre | Fjellhammer IL |
| Anna Marlen Bjørnå | Linjespiller | Fjellhammer IL |
| Christina Boger | Flerposisjonsspiller | Fjellhammer IL |
| Ella Saltvedt | Kantspiller, venstre | Fjellhammer IL |
| Lina Wille-Johansen | Flerposisjonsspiller | Fjellhammer IL |
| Mian Friis-Larsen | Målvakt | Fjellhammer IL |
| Anna-Karin Tangerud van der Hagen | Flerposisjonsspiller | Frogner IL |



| | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| Maja Zakula | Bakspiller, midt | Frogner IL |
| Hermine Irene Ruud Helminsen | Bakspiller, midt | Gresvik |
| Stine Tangvald Lorentzen | Målvakt | Gresvik * |
| Hanna Waaler-Lindquist | Linjespiller | Halden HF |
| Janne-Elisabeth Skaar | Målvakt | Halden HF |
| Line Strand-Larsen | Kantspiller, venstre | Halden HF |
| Ashley Risha Alfred | Bakspiller, venstre | Hasle-Løren IL |
| Christina Moe Bech | Bakspiller, midt | Hasle-Løren IL |
| Alva Bjanes Iversen | Målvakt | Haslum IL |
| Hanna Borge | Bakspiller, venstre | Haslum IL |
| Mathilde Aas Fjelddalen | Bakspiller, venstre | Haslum IL |
| Mille Helene Skonnord Fodstad | Bakspiller, midt | Haslum IL |
| Hennie Nygård Hellebust | Målvakt | Haslum IL |
| Martine Ertvaag Brekke | Kantspiller, høyre | Haslum IL |
| Tilde Grønvall | Linjespiller | Haslum IL |
| Emma Nyberg | Bakspiller | Haslum IL ** |
| Kristiane Mylius | Kantspiller, venstre | Haslum IL ** |
| Guro Skålevåg | Bakspiller, midt | Haslum IL** |
| Andrea Kopperud | Bakspiller | HK Eidsberg** |
| Ingeborg Magdalena Haugland | Flerposisjonsspiller | HK Eidsberg** |
| Stine Botten Paulshus | Flerposisjonsspiller | HK Eidsberg * |
| Marlen Enghaug | Kantspiller, høyre | HK Rygge |
| Mathea Antonie Sandaker | Linjespiller | HK Rygge |
| Mia Brogård Grimen | Bakspiller, midt | HK Rygge * |
| Mille Ulsrud Vanvik | Bakspiller, venstre | HK Rygge * |
| Amalie Mortensen Torbal | Flerposisjonsspiller | Høybråten Stovner |
| Live Skjelbred Melbo | Flerposisjonsspiller | Høybråten Stovner * |
| Sarah Langeland | Bakspiller | Høybråten Stovner ** |
| Ida Akcora Skorpen | Bakspiller, venstre | Jar |
| Victoria Marie Ofstad | Bakspiller, venstre | Jar |
| Pernille Wilberg Poulsson | Linjespiller | Jar |
| Hedda Fosén | Bakspiller, venstre | Jardar * |
| Oline Haaverstad | Flerposisjonsspiller | Jardar |
| Hermine Skjelbred-Erikson | Målvakt | Jardar |
| Julie Hotvedt | Flerposisjonsspiller | Jardar ** |
| Rebecca Ulvevadet | Bakspiller | Kjelsås ** |
| Andrine With Dahle | Bakspiller | Kjelsås IL |
| Ingerid Tande-Elton | Kantspiller, venstre | Kjelsås IL |
| Ingrid Øen | Flerposisjonsspiller | Kjelsås IL |
| Signe Dahl-Solheim | Bakspiller | Kjelsås IL |
| Lisa Oline Lagset | Linjespiller | Kjelsås IL |
| Karoline Slørdahl Conradi | Bakspiller | Kjelsås IL |
| Othilie Liødden Holthe | Bakspiller | Kjelsås IL * |
| Aurora Låstad Lund | Linjespiller | Kløfta IL |
| Milla Hauge | Bakspiller, midt | Kløfta IL * |
| Agnes Togbah | Flerposisjonsspiller | Kløfta IL ** |
| 'Kristine Bunæs Bang | Målvakt | Kolbotn ** |
| Alexandra Tangen Løvland | Målvakt | Kolbotn IL |
| Aurora Snekkermoen Nydahl | Flerposisjonsspiller | Kolbotn IL |



| | | |
|---------------------------------|-----------------------|-------------------|
| Ingeborg Jule Reid | Linjespiller | Kolbotn IL |
| Mira Eleonore Thorstensen | Bakspiller, høyre | Kolbotn IL |
| Dounia Chikh | Bakspiller, midt | Kolbotn IL* |
| Helene Ona Sjøvold | Bakspiller, venstre | Kolbotn IL* |
| Martine Johnsen | Linjespiller | Kolbotn IL** |
| Sarah Hengsen Eliassen | Bakspiller, venstre | Kolbotn IL** |
| Emilie Ly | Kantspiller, venstre | Kolbotn IL** |
| Ella Christine Bruce-Bustnes | Målvakt | Korsvoll Håndball |
| Milla Mathilde Jopling Engegård | Linjespiller | Korsvoll Håndball |
| Julie Victoria Nordevall | Målvakt | Kråkerøy IL |
| Kristiane Velgaard Andresen | Bakspiller, midt | Kråkerøy IL |
| Regine Nekstad | Bakspiller, venstre | Kråkerøy IL |
| Annika Skjold Henriksen | Kantspiller, høyre | Langhus IL* |
| Elina Lund-Zetterquist | Bakspiller, høyre | Langhus IL* |
| Ida Indrelied Tveit* | Bakspiller, høyre | Langhus IL* |
| Malin Hovdelien Svensson** | Flerposisjons-spiller | Langhus IL* |
| Kari Grøndahl Engseth | Linjespiller | Lervik IF |
| Mia Bakken | Flerposisjons-spiller | Lervik IF |
| Hedda Emilie Helminsen | Flerposisjons-spiller | Lervik IF** |
| Maya Almaanee | Målvakt | Linderud/L5 |
| Amanda Regine Jonassen | Bakspiller, midt | Lisleby FK |
| Maria Welch | Bakspiller, venstre | Lisleby FK* |
| Malin Rustad Wasbrekke | Målvakt | Lørenskog HK |
| Thea Elander | Bakspiller | Lørenskog HK |
| Isabell Ulleland | Kantspiller, venstre | Lørenskog HK |
| Julie Aurora Borge | Linjespiller | Lørenskog HK |
| Mia Løv | Flerposisjons-spiller | Lørenskog HK* |
| Frederikke Arneberg | Bakspiller | Lørenskog HK** |
| Ida Dahlgren-Østby | Bakspiller | Lørenskog HK** |
| Michala Holm | Bakspiller | Lørenskog HK** |
| Mia Hansen | Flerposisjons-spiller | Lørenskog HK** |
| Tuva Flatås | Flerposisjons-spiller | Lørenskog HK** |
| Kaja Mørch Tølsby | Linjespiller | Nesodden HK |
| Sara Stokken Uppheim | Bakspiller, venstre | Nesodden HK |
| Thea Råmundal | Målvakt | Nesodden HK* |
| Lisa Svendsen Risberg | Kantspiller, venstre | NIT/HAK HK |
| Norah Ulverud | Flerposisjons-spiller | NIT/HAK HK |
| Sara Apisara Grafsrønningen | Flerposisjons-spiller | NIT/HAK HK |
| Julie Dahle | Bakspiller, venstre | NIT/HAK HK* |
| Hermine Frydeborg Svendsen | Kantspiller, venstre | Njård** |
| Thea Frøvig | Bakspiller | Njård IF** |
| Madelen Thorstensen | Bakspiller, midt | Njård IL |
| Sofia Solli | Flerposisjons-spiller | Njård IL |
| Maria Amalie Børjesson Herud | Kantspiller, venstre | Njård IL |
| Kristina Synnøve Andersen | Målvakt | Njård IL** |
| Aurora Hjelset-Steen | Bakspiller, venstre | Nordstrand IF |
| Charlotte Trondal Elisenberg | Linjespiller | Nordstrand IF |
| Kaja Berg Fokstuen | Målvakt | Nordstrand IF |
| Mia Hjertø Alagic | Kantspiller, venstre | Nordstrand IF |

| | | |
|--------------------------------|----------------------|--------------------|
| Mina Arentz Bakstad | Bakspiller, venstre | Nordstrand IF |
| Nora Thorseil | Bakspiller, høyre | Nordstrand IF |
| Aurora Zimmer Stensvold | Bakspiller, midt | Nordstrand IF * |
| Mira Pettersen Vold | Bakspiller, venstre | Nordstrand IF ** |
| Stella Laska | Flerposisjonsspiller | Nordstrand IF ** |
| Johanna Febakke | Linjespiller | Nordstrand IF * |
| Tara Mikail | Kantspiller, venstre | Nordstrand IF ** |
| Diona Dresh | Flerposisjonsspiller | Oppegård |
| Josefine Stangebye Jarlebrand | Kantspiller, høyre | Oppegård * |
| Tea Eldby Martinsen ** | Flerposisjonsspiller | Oppegård ** |
| Maja Linnea Gulliksen | Målvakt | Oppsal håndball |
| Andrea Mengoumou Lynne | Kantspiller, venstre | Oppsal håndball |
| Ida Hylbak | Bakspiller, midt | Oppsal håndball |
| Oda Kjus Skippervold | Bakspiller | Oppsal håndball |
| Stine Jordet Fergem | Linjespiller | Oppsal håndball |
| Emilie Møller Pedersen | Kantspiller, høyre | Oppsal håndball * |
| Silje Solbakken | Bakspiller | Oppsal håndball ** |
| Emma Skrbic Kristiansen | Bakspiller, høyre | Romsås IL |
| Alva Raadim-Tuveng | Målvakt | Rælingen ** |
| Stine-Victoria Lybekk-Johansen | Bakspiller, høyre | Råde ** |
| Melisa Sadikovic | Målvakt | Sarpsborg IL |
| Anniken Maria Monsen | Bakspiller, venstre | Sarpsborg IL |
| Ane Nordseth Vikhals | Bakspiller, midt | Sarpsborg IL * |
| Julie Ellingsen | Bakspiller, høyre | Sarpsborg IL * |
| Madelen Andersen Ringsrød | Kantspiller, venstre | Sarpsborg IL * |
| Maya Augusta Ulstein | Kantspiller, venstre | Sarpsborg IL * |
| Ciel Thompson Bordewich | Linjespiller | Siggerud IL |
| Frida Romestrand Halvorsen | Bakspiller, venstre | Siggerud IL |
| Ylvi Elisabeth Iversen | Flerposisjonsspiller | Siggerud IL |
| Erika Gallavara-Eliassen | Kantspiller, venstre | Sinsen-Refstad |
| Mia Linnea Marthinsen | Målvakt | Sinsen-Refstad |
| Emilie Bråthen Kristoffersen | Bakspiller, venstre | Sinsen-Refstad |
| Estefania Rodriguez-Farfan | Bakspiller, midt | Sinsen-Refstad |
| Tijana Nikolic | Flerposisjonsspiller | Sinsen-Refstad |
| Sophie Tjøflåt Andersen | Bakspiller, høyre | Sinsen-Refstad * |
| Ida Hangård Sefring | Flerposisjonsspiller | Skedsmo HK |
| Madelene Gärd | Bakspiller, venstre | Skedsmo HK |
| Emilie Slappgård Mitchley | Linjespiller | Ski IL |
| Rebekka Bratberg | Bakspiller, venstre | Ski IL |
| Emma Victoria Jørgensen | Bakspiller, midt | Ski IL * |
| Sara Matoshi | Bakspiller, venstre | Ski IL * |
| Hanne Semb | Bakspiller | Ski IL ** |
| Frøya Ruud Woldmo | Bakspiller | Skiptvet** |
| Tonje Botten Hoel | Flerposisjonsspiller | Skiptvet** |
| Mia Rebecka Berg | Bakspiller, venstre | Skogstrand IL |
| Ella Serine Stafne-Torp | Bakspiller, høyre | Skogstrand IL * |
| Julia Pedersen | Bakspiller, midt | Son HK |
| Melanie Antonella Matlang | Målvakt | Son HK |
| Sara Johanne Bredesen-Tegneby | Bakspiller | Son HK |

| | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| Karoline Hammond-Moe | Målvakt | Son HK ** |
| Emilie Sebergesen | Bakspiller, midt | SSK Skjetten ** |
| Helene Mathiesen | Flerposisjonspiller | SSK Skjetten ** |
| Julia Tveraaen Moen | Flerposisjonspiller | SSK Skjetten ** |
| Sanne Ausland Refsum | Linjespiller | SSK Skjetten ** |
| Helena Nordby | Flerposisjonspiller | Tif håndball |
| Madeleine Olausen | Flerposisjonspiller | Tif håndball |
| Tuva Reinstrøm | Flerposisjonspiller | Tif håndball * |
| Drenusha Hasani | Bakspiller, midt | Torp IF |
| Sanna Bergli Jauert | Linjespiller | Torp IF |
| Astrid Nøkleby Thoresen | Målvakt | Torp IF ** |
| Nora Eline Gunnarstorp | Flerposisjonspiller | Tveter IL |
| Sigrid Karlsen | Bakspiller, venstre | Tveter IL * |
| Anneli Hosøy | Bakspiller, midt | Ull/Kisa |
| Amanda Løkke Kok | Linjespiller | Ull/Kisa |
| Maja Dufseth | Målvakt | Ull/Kisa |
| Milla Haugerstu Breen | Kantspiller, venstre | Ull/Kisa * |
| Hermine Rasch | Bakspiller, høyre | Ull/Kisa ** |
| Pernille Marie Grønli | Bakspiller, høyre | Ull/Kisa ** |
| Emma Pigere | Linjespiller | Ull/Kisa ** |
| Jessica Løkke Kok | Bakspiller | Ull/Kisa ** |
| Ella Tollisen Leyland | Bakspiller, høyre | Ullern |
| Hedvig Thrane-Steen Røkke | Linjespiller | Ullern |
| Lotte Sofie Blindheim | Bakspiller, midt | Ullern |
| Thea Olivia Fjæra Eng | Bakspiller, høyre | Vestre Bærum LIL |
| Helle Gundersrud | Målvakt | Vestre Bærum LIL * |
| Sunniva Ulevåg | Bakspiller, venstre | Vestre Bærum LIL * |
| Sabine Alexandra Rodriguez Tveita | Bakspiller, midt | Vålerenga |
| Akseliane Kristine Bull-njaa | Kantspiller, venstre | Vålerenga |
| Amalie Engen Vik | Linjespiller | Vålerenga |
| Selma Jenvin-Steinsvåg | Målvakt | Vålerenga |
| Veronica Høien | Målvakt | Ås IL Håndball * |

*Forfall

**Etterinnkalt

Strømmen 17.09.2021

Oppdatert 02.10.2021

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst
Trine Sneeggen Fors
Spill og trening
Tlf. 91372361

Trine.SneeggenFors@handball.no