

## INNKALLING TIL SPILLERUTVIKLING FOR G15 GRUPPE 1 FØDT 2010

Du er en av de som er plukket ut til å være med på spillerutvikling for G15-1.

### Samlingene avholdes i:

Samling	Tema	Dato	Hall	Tid	Trenere
Økt 3	<a href="#">Skudd</a>	13.10.2025	Ekeberghallen A	19.00-20.30	Bjørn Bystrøm Dag Morten S. Taranger

### Innkalling av spillere til denne samlingen:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Filip	Heim-Vidalon	Bakspiller	Bækkelagets SK
Kenny Vraalsen	Hernes	Bakspiller	Gjerdrum IL
Jonas Ludvig Krogstad	Haaland	Bakspiller	Monolitten IL
William Häger	Krabberød	Bakspiller	Kråkerøy IL
Sigurd Ekroll	Lundrud	Bakspiller	Haslum IL
Ola Toft	Nordrum	Bakspiller	Kråkerøy IL
Tobias	Haug	Bakspiller, venstre	Lillestrøm HK
Leonard Nicolai	Lysell-johansen	Flerposisjonsspiller	Sinsen-Refstad IL
Erik	Helland	Flerposisjonsspiller	Ull/Kisa IL
Theodor	Moum	Kantspiller, høyre	Torp IF
Guttorm	Søby	Kantspiller, høyre	Haslum IL
Tawan Elvsaaas	Skansen	Kantspiller, venstre	Lillestrøm HK
Eskil	Stølan	Kantspiller, venstre	Gjerdrum IL
Sondre	Berge	Linjespiller	Gjerdrum IL
Marius	Samuelsen	Linjespiller	Kråkerøy IL
Brage Duserud	Berntsen	Målvakt	Oppegård IL
Arian	Hild	Målvakt	NIT-HAK HK
Linus Engebakken	Schou	Målvakt	Bækkelagets SK
Elias Kjelsrud	Westgård	Målvakt	Sinsen-Refstad IL

### Forfall

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Edvard Oliver	Støvind	Linjespiller	Fjellhammer IL
Eirik	Haug-Fjellstad	Kantspiller, venstre	Tistedalen TIF
Jonas Nordbø	Odiin	Bakspiller	Sinsen-Refstad IL

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 får én halløkt, ledet av våre spillerutviklere.
- Møt opp ferdig skiftet.
- Alle spillere skal være 100 % skadefrie og uten sykdomssymptomer.

### Husk å ta med:

- Ball
- Drikkeflaske
- Matpakke, frukt og drikke til bespising

**Foresatte og klubbtrenerne kan følge økten fra tribunen.**

### Forfall:

- Er du for tiden skadet skal du melde forfall til Bjørn Bystrøm på mobil: 90753655 eller epost: [b\\_bystrom@hotmail.com](mailto:b_bystrom@hotmail.com)

Eventuelle melding om skade/sykdom varsles Tom Fokstuen pr epost [tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no). Merk eposten «forfall Treningssamling G15-1»

### Aktivitetsplan 2025/26

Samlingsdato	Tid	Hall	Tema
13.10.2025	19.00-20.30	Ekeberghallen	<a href="#">Skudd</a>
24.11.2025	20.30-22.00	Ekeberghallen	<a href="#">Forvarsteknikker</a>
15.12.2025	19.00-20.30	Ekeberghallen	<a href="#">Duellspill</a>
10.01.2026	12:45-16:00	Vestby Arena	<a href="#">Regional Bylagscup</a>
19.01.2026	20.30-22.00	Ekeberghallen	<a href="#">Valg og vurdering</a>

**Strømmen 29.09.2025**

**Oppdatert 13.10.2025**

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst  
Tom Fokstuen  
Spill og trening  
Tlf. 459 06 571  
[tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

Bjørn Bystrøm (Trener)  
Dag Morten Solberg Taranger (Trener)