

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 4 | Forvarsteknikker | 24.11.2025 | Ekeberghallen A | 20.30-22.00 | 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 |
| Sigurd Ekroll | Lundrud | Bakspiller | Haslum IL |
| Karl Emil Skjennum | Lisle | Linjespiller | Fjellhammer IL |
| Leon Myhra | Wiik | Bakspiller | Bøler IF ** |
| Noah Megaard | Jacobsen | Bakspiller | Kråkerøy IL ** |
| Theodor Avlesen | Løfgren | Bakspiller | Korsvoll IL |
| William Häger | Krabberød | Bakspiller | Kråkerøy IL |
| Eirik Bakkevig | Johansen | Bakspiller | Torp IF |
| Kristian | Lind-Larsen | Kantspiller, høyre | Hk Herulf |
| Henrik Helle | Andresen | Bakspiller, venstre | Sørumsand IF |
| Erik | Helland | Flerposisjonsspiller (linje) | Ull/Kisa IL |
| Guttorm | Søby | Kantspiller, høyre | Haslum IL |
| Eskil | Stølan | Kantspiller, venstre | Gjerdrum IL |
| Tawan Elvsaa | Skansen | Kantspiller, venstre | Lillestrøm HK |
| Eirik | Haug-Fjellstad | Kantspiller, venstre | Tistedalen TIF |
| Thorvald Thorkildsen | Hvidsten | Linjespiller | Kjelsås IL ** |
| Marius | Samuelson | Linjespiller | Kråkerøy IL |
| Oskar Holtedahl | Bache | Linjespiller | Oppegård IL |
| Linus Engebakken | Schou | Målvakt | Bækkelagets SK |
| Hans Olav Philip | Barsnes | Målvakt | Linderud IL |
| Arian | Hild | Målvakt | NIT-HAK HK |
| Elias Kjelsrud | Westgård | Målvakt | Sinsen-Refstad IL |

Forfall/Ny spiller inn **

| Fornavn | Etternavn | Spillplass | Klubb |
|-----------------------|-----------------|----------------------|-------------------|
| Edvard Oliver | Støvind | Linjespiller | Fjellhammer IL |
| Leonard Nicolai | Lysell-johansen | Flerposisjonsspiller | Sinsen-Refstad IL |
| Sebastian | Nordby | Kantspiller, venstre | Oppegård IL |
| Jonas Ludvig Krogstad | Haaland | Bakspiller | Monolitten 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

Eventuelle melding om skade/sykdom varsles Tom Fokstuen pr epost 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 | Skudd |
| 24.11.2025 | 20.30-22.00 | Ekeberghallen | Forvarsteknikker |
| 15.12.2025 | 19.00-20.30 | Ekeberghallen | Duellspill |
| 10.01.2026 | 12:45-16:00 | Vestby Arena | Regional Bylagscup |
| 19.01.2026 | 20.30-22.00 | Ekeberghallen | Valg og vurdering |

Strømmen 10.11.2025
Oppdatert 24.11.2025

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst
Tom Fokstuen
Spill og trening
Tlf. 459 06 571
tom.fokstuen@handball.no

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