

## Innkalling til RLM-samling for jenter 2008

### Norges håndballforbund Region Nord innkaller til regional spillersamling

Vi inviterer trenere i regionen til et felles trener-møte i forbindelse med denne RLM samlingen. Det er dere trenere i klubb som har mest tid med utøverne. Vi ønsker et godt samarbeid, og en felles forståelse for utviklingsområdene som prioriteres i denne aldersklassen. Trenere for LK08 vil gå gjennom filosofi og aktivitet for det yngste landslaget, samt hvilke spillferdigheter det er viktig for utøverne som ønsker å lykkes på toppnivå å utvikle. Sammen kan vi utvikle morgendagens toppspillere!

Det er ikke nødvendig å ha utøvere som deltar på samlingen for å delta på møtet.

**Møtet blir gjennomført hybrid, hvor trenere kan komme til Myrahallen og overvære det, eller delta direkte via teams (info kommer). Opptak gjøres ikke.**

Dato	Sted	Tematikk	Tidspunkt
11. januar 2024	Myrahallen	Duell og kontring Fysisk trening	Økt 1: 09:30-11:30 Teori: 12:15-13:00 Økt 2: 13:30-15:30 Trenere: 16:00-16:45

**Oppmøte ferdigskiftet og klar senest 15min før håndballøktene. Påberegnet også 10-15 min prat etter øktenes tidspunkt.**

#### Trenersteam:

Maichen Eidem Olsen, Joachim Ben Khelfa Østergaard, Bendik Dalen og Karoline Svenning  
LK08-trenere: Bente Norum og Tore Johannessen

#### Utstyrliste:

- Dusjtøy (alle skal dusje etter hver økt)
- Tøy til bruk mellom øktene, og for alle øktene
- Ball, sko, vannflaske og eventuelt annet beskyttelsesutstyr
- Hvis dere har, ta også med hoppetau og treningsstrikk
- Skrivesaker

#### Kontaktperson ved forfall og praktiske spørsmål eller spørsmål om uttak:

##### **Victoria Koen (tlf. 906 26 705)**

Husk å skriv fullt navn, klubb, årskull og hvilken samling det gjelder. I tillegg ønsker vi en kort begrunnelse bak forfallet.

#### Reiseinformasjon:

Dere som er tilreisende fra Nordland, Troms og Finnmark må bestille billigste flyalternativ t/r umiddelbart på egen hånd. Spillere fra Helgeland og Møre & Romsdal må organisere billigste transportalternativ så raskt som mulig, det innebærer ikke fly, men kollektivtransport eller samkjøring av flere i bil. Ta kontakt om du er usikker på bestilling av reise og pris for å få det refundert. Det er bedre å avtale på forhånd enn å ikke få igjen penger, vi dekker billigste alternativ, og det er som oftest med kollektivtransport. Reis til Trondheim 10/1, vi organiserer hotell for dere 10/1 - 11/1 på Scandic Lerkendal. Bussinformasjon ligger på nettsiden under "praktisk informasjon". Ta vare på kvitteringer tilknyttet transport og lever inn i refusjonsskjema sendt på sms ETTER samling. Informasjon om refusjon ligger også under "praktisk informasjon". Frist for innsending denne samlingen er 31. januar. Innsending etter det utbetales ikke. Mangler du link, send sms til Victoria Koen (906 26 705).

**Dette er ditt ansvar å følge opp!**



## Uttak RLM jenter 2008

*\*Spillere med stjerne er tilreisende og må se "reiseinformasjon" over*

*Vi rullerer en del på uttak, og ser også spillere i klubbaktivitet. All utvikling skjer i klubb, bruk derfor tiden godt selv. På samling kan vi kun inspirere og bidra til motivasjon og bevissthet for videre trening. Spillere vi kjenner til skadesituasjon på er ikke innkalt.*

**Under «praktisk informasjon» på [handball.no](http://handball.no) ligger det informasjon for alle!**

Klubb	Fornavn	Etternavn	Spillerposisjon
Volda	*Thea	Brænde	Bakspiller
Molde HK	*Yazmin	Ceesay	Bakspiller
Kristiansund	*Sara	Flø	Bakspiller
Nidelv IL	Inger Marie	Haugan	Bakspiller
Tromsø	*Petra Mathillas	Haugset	Bakspiller
Byåsen	Fia	Hølgetun	Bakspiller
Charlottenlund	Karoline Nordberg	Johannesen	Bakspiller
Utleira IL	Malin Brokhaug	Moe	Bakspiller
Utleira IL	Ingrid Skogstad	Norddal	Bakspiller
Tromsø Hk	*Imke	Schäfer	Bakspiller
Klæbu IL	June Kaspersen	Skei	Bakspiller
Byåsen	Amalie	Slettahjel	Bakspiller
Molde HK	*Sara	Sæther	Bakspiller
Åndalsnes	*Solveig	Åndal	Bakspiller
Molde HK	*Vilde	Ellingseter	Bakspiller
Kristiansund	*Nora Kristine Frantsvåg	Berntzen	Kantspiller høyre
Charlottenlund	Mia Myrland	Jensen	Kantspiller høyre
Aksla IL	*Alma	Klokkersund	Kantspiller høyre
Bodø HK	*Eline	Lyngsnes	Kantspiller høyre
Orkanger IF	Julie Merethe	Mardahl	Kantspiller venstre
Charlottenlund	Cornelia Østerås	Marken	Kantspiller venstre
SK Rival	*Ava Nistad	Rudi	Kantspiller venstre
Charlottenlund	Vilja	Vedul-Kjelsås	Kantspiller venstre
Frosta	Oda Johanne	Alstad	Linjespiller
Kristiansund	*Solveig	Eeg	Linjespiller
Strindheim	Eirill Sæternes	Kvitsand	Linjespiller
Byåsen	Rikke	Rønningen	Linjespiller
Ranheim IL	Mina	Gjerde	Målvakt
Charlottenlund	Ingeborg	Flatberg	Målvakt
Byåsen	Elisabeth	Tryggestad	Målvakt
Charlottenlund	Ingse Olsson	Volden	Målvakt

SMS er sendt til de innkalte spillerne.

Vi ønsker å vurdere spillere som utvikler seg i løpet av sesongen. Har du noen innspill eller aktuelle, send en mail til Victoria Koen ([victoria.koen@handball.no](mailto:victoria.koen@handball.no)), og merk eposten "RLM J08", så vil det bli vurdert om spilleren skal kalles inn. Vi følger også med selv på SPU-øker og utvalgte kamper gjennom sesong.