



Norges
Håndballforbund
Region Nord

Innkalling til RLM-samling for jenter 2008

Norges håndballforbund Region Nord innkaller til regional spillersamling

Trenere er hjertelig velkommen til å overvære øktene på egen regning, og spillerutviklerne er åpne for dialog mellom treningstidene.

Dato	Sted	Tematikk	Tidspunkt
29. november 2023	Utleirahallen	Duell og kontring Fysisk trening	Økt 1: 09:00-11:00 Økt 2: 13:30-14:45

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

Trenerteam:

Maichen Eidem Olsen, Joachim Ben Khelfa Østergaard, Vedrana Terzic og Bendik Dalen.

Utstyrsliste:

- 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 28/11, vi organiserer hotell for dere 28/11 - 29/11 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 10. desember. Innsending etter det utbetales ikke. Mangler du link, send sms til Victoria Koen (906 26 705).

Dette er ditt ansvar å følge opp!

Begeistring • Respekt • Innsatsvilje • Fair Play



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 ligger det informasjon for alle!

Klubb	Fornavn	Etternavn	Spillerposisjon
Charlottenlund	Mille Skaug	Martinsen	Bakspiller
Ranheim IL	Hedda	Sætran	Bakspiller
Nidelv IL	Inger Marie	Haugan	Bakspiller
Charlottenlund	Karoline Nordberg	Johannesen	Bakspiller
Kristiansund	*Sara	Flø	Bakspiller
Molde HK	*Sara	Sæther	Bakspiller
Byåsen	Fia	Helgetun	Bakspiller
Tromsø HK	*Hanna	Tang	Bakspiller
Tromsø HK	*Imke	Schafer	Bakspiller
NOR HK	*Hanna	Horne	Bakspiller
Steinkjer	*Sofie Okstad	Egge	Bakspiller
Vadsø TF	*Madelen	Mudenia	Bakspiller
Kristiansund	*Nora Kristine Frantsvåg	Berntzen	Kantspiller høyre
NOR HK	*Kamila	Waclawska	Kantspiller høyre
Byåsen	Mari Dahl	Haugan	Kantspiller høyre
Bodø HK	*Eline	Lyngsnes	Kantspiller høyre
Orkanger IF	Julie Merethe	Mardahl	Kantspiller venstre
Strindheim	Signe	Nergård	Kantspiller venstre
SK Rival	*Ava Nistad	Rudi	Kantspiller venstre
Ørsta IL	*Natalie Vatne	Egset	Kantspiller venstre
Charlottenlund	Ine Ovesen	Roksvaag	Linjespiller
Utleira IL	Ingrid Frøseth	Andersen	Linjespiller
Strindheim	Eirill Sæternes	Kvitsand	Linjespiller
Kristiansund	*Solveig	Eeg	Linjespiller
Røros	*Amalie Evavold	Ydse	Målvakt
Charlottenlund	Ingse Olsson	Volden	Målvakt
Byåsen	Elisabeth	Tryggestad	Målvakt
Molde HK	*Astrid	Antonsen	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), og merk eposten "RLM J08", så vil det bli vurdert om spilleren skal kalles inn. Vi følger også med selv på SPU-økter og utvalgte kamper gjennom sesong.