

## INNKALLING TIL BYLAGSTRENING – JENTER 15 FREDRIKSTAD

Norges Håndballforbund arrangerer Intersport bylagsturnering helgen 28.februar-01.mars 2020 i Stavanger.

Region Øst skal denne turneringen stille med 3 guttelag og 3 jentelag.  
Hvert lag skal bestå av 14 spillere og 2 trenere.

Du er en av de som er plukket ut til å være med i **bruttotroppen** til Jenter 15 Lillestrøm. Bruttotroppen vil bestå av 21 spillere og de skal ha tre treningssamlinger før endelig tropp tas ut. Endelig tropp på 14 spillere publiseres mandag 17.02.2020.

### Samlingen avholdes:

Samling	Dato	Tid	Sted	Tema
Samling 1 - bruttotropp	Tirs. 03.12.19	19:00-21:00	Rakkestadhallen	Lagstrening
Samling 2 – bruttotropp	Tirs. 21.01.20	19:30-21:30	Rakkestadhallen	Lagstrening
Samling 3 – alle bruttotroppene	Lør.15.02.20	10:00-14:00	Frognerhallen	Lagstrening

### Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Vår	Johansen	Bakspiller	Skiptvet IL
Sarah	Halvorsen Hansen	Bakspiller	Tveter HK
Mille	Hjerpseth Arvesen	Bakspiller	Bækkelaget SK
Konstanse	Nilsen Stang	Bakspiller	Tindlund IF
Julie Marie	Killerud Orveland	Bakspiller	Nordstrand IF
Emilie Marie	Wibe	Bakspiller	Halden Håndballforening
Sara Eline	Lauritzen	Bakspiller	Halden Håndballforening
Ine Matilde	Jensvoll-Johnsen	Bakspiller	Tindlund IF
Sigrid	Nyland Grønvik	Bakspiller, høyre	Kråkerøy IL
Madelen	Zimmermann Ramberg	Bakspiller, høyre	Tindlund IF
Vilde	Rønhovde	Bakspiller, høyre	Vestre Bærum-LIL
Alena Casandra	Bunes Johansen	Kantspiller, høyre	Kråkerøy IL
Oda	Skar	Kantspiller, høyre	Kjelsås IL
Selin	Kamburce	Kantspiller, venstre	Skedsmo HK
Maria	Kaugerud Pettersen	Kantspiller, venstre	Sarpsborg IL
Marie	Kolberg	Linjespiller	Askim
Una	Edholm Straith	Linjespiller	Oppsal IF
Oda	Gjeisklid	Linjespiller	Ullensaker/Kisa IL
Kathinka	Hovde	Målvakt	Skedsmo HK
Sarah	Brænd Godtliebsen	Målvakt	SSK Skjetten
Bethina Caroline	Knudsen	Målvakt	HK Eidsberg

Husk: ta med egen ball, drikkeflaske merket med navn og litt å spise etter trening.

**Samlinger for bylag Jenter Fredrikstad:**

Samling	Dato	Tid	Sted	Tema
Samling 1 - bruttotropp	Tirs. 03.12.19	19:00-21:00	Rakkestadhallen	Lagstrening
Samling 2 – bruttotropp	Tirs. 21.01.20	<del>19:00-21:00</del> 19:30-21:30*	Rakkestadhallen	Lagstrening
Samling 3 – alle bruttotroppene	Lør.15.02.20	10:00-14:00	Frognerhallen	Lagstrening
Samling 4 -endelig tropp	Tirs. 25.02.20	<del>19:00-21:00</del> 19:30-21:30*	Rakkestadhallen	Lagstrening
Intersport Bylagsturnering	Fre.28.02-søn.01.03.20	*	Stavanger	

\*Ny tid. Oppdatert 26.11.19

\*De endelige lagene flyr ned til Stavanger fredag 28.februar med retur til Oslo søndag 01.mars. Spillere som blir tatt ut må be seg fri fra skolen fredag den 28.februar.

**Statusrapport:**

Det er ønskelig at innkalte spillere som tidligere har vært skadet sender en statusrapport om nåværende tilstand, skadehistorikk eller eventuelle andre hensyn som trenerne må vite om.

Eventuell melding om skade/sykdom eller forfall til samling, må umiddelbart varsles trenere Vegar Ormaasen på tlf. 90 61 74 94 og Dag Nygaard på tlf.41 31 15 18.

**Ren utøver:**

Alle som skal delta på Bylagsturneringen 28.februar-01.mars 2020 forplikter seg til å gjennomgå e-læringsprogrammet "Ren utøver" før avreise. Det tar ca. 30 minutter å gjennomføre alle modulene. Når du har fullført alle modulene, vil dette bli registrert og du vil motta et diplom på e-post. Diplomet sendes elektronisk til [Trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:Trine.sneeggenfors@handball.no).

Ta e-læringsprogrammet Ren Utøver [her](#)

Strømmen 22.11.2019  
Endret 31.01.2019

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst  
Trine Sneeggen Fors  
Spill og trening  
91 37 23 61  
[Trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:Trine.sneeggenfors@handball.no)

Dag Nygaard (trener)  
Vegar Ormaasen (trener)