

INNKALLING TIL BYLAGSTRENING – JENTER 15 LILLESTRØM

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 på 14 spillere tas ut. Endelig tropp på 14 spillere publiseres mandag 17.02.2020.

Samlingen avholdes:

Samling	Dato	Tid	Sted	Tema
Samling 1 - bruttotropp	Man. 02.12.19	19:00-20:30	Ekeberghallen A	Lagstrening
Samling 2 – bruttotropp	Tors. 16.01.20	19:00-20:30	Ski Alliansehall A	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
Emily	Andersen	Bakspiller	Oppsal IF
Martine	Lund	Bakspiller	Furuset IF
Ida	Korslund	Bakspiller	Furuset IF
Emma Josefina	Lönn	Bakspiller	Langhus IL
Sofie Donna	Aasland Lae	Bakspiller	Oppsal IF
Tilde	Wilhelmsen Grønvold	Bakspiller	Haslum IL
Sine	Madsen-Kaarød	Bakspiller	Bækkelaget SK
Caroline	Karlsen	Bakspiller, høyre	Skiptvet IL
Synne	Jelsness Larsen Eriksen	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Tveter HK
Marthe	Bjørnson Ulvåknippa	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Fjellhammer IL
Harrieth	Toft Nordrum	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Kråkerøy IL
Pernille Elisabeth	Skonnord Hansen	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Ski IL
Soraya Esther	Niyonzima	Kantspiller, høyre	Vålerenga
Victoria	Neverdal*	Kantspiller, høyre	Kolbotn IL
Amalie	Tidemandsen Haram	Kantspiller, høyre	Langhus IL
Mathea	Risberg	Kantspiller, venstre	NIT-HAK
Aurora	Linløkken Pettersen	Linjespiller	NIT-HAK
Synnøve	Lind Edvardsen	Linjespiller	Halden Håndballforening
Emma Celine	Grøndahl	Målvakt	Furuset IF
Marte	Fjeldstad	Målvakt	Furuset IF
Hedda	Feltman	Målvakt	Øvrevoll Hosle IL

*Oppdatert etternavn 25.11.19

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

Samlinger for bylag Jenter Lillestrøm:

Samling	Dato	Tid	Sted	Tema
Samling 1 - bruttotropp	Man. 02.12.19	19:00-20:30	Ekeberghallen A	Lagstrening
Samling 2 – bruttotropp	Tors. 16.01.20	19:00-20:30	Ski Alliansehalla A	Lagstrening
Samling 3 – alle bruttotroppene	Lør.15.02.20	10:00-14:00	Frognerhallen	Lagstrening
Samling 4 -endelig tropp	Man.24.02.20	19:00-20:30	Ekeberghallen A	Lagstrening
Intersport Bylagsturnering	Fre.28.02-søn.01.03.20	*	Stavanger	

*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 de trenerne må vite om.

Eventuell melding om skade/sykdom eller forfall til samling, må umiddelbart varsles trenerne Trude Waagan på tlf. 95 03 23 30 og Ronny Nikolaisen på tlf.91 51 91 39.

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.

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

Strømmen 22.11.2019
Endret 31.01.2020

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst
Trine Sneeggen Fors
Spill og trening
91 37 23 61
Trine.sneeggenfors@handball.no

Trude Waagan (trener)
Ronny Nikolaisen (trener)