

INNKALLING TIL BYLAGSTRENING – JENTER 15 år Fredrikstad

Norges Håndballforbund arrangerer bylagsturnering helgen 21-22-23.04 2023 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 Fredrikstad jenter 15 år. Bruttotroppen vil bestå av 21 spillere og de skal ha tre treningssamlinger før endelig tropp tas ut.

Endelig tropp på 14 spillere publiseres mandag 03.04.2023.

Innkalling av spillere til økt 1 - 2 - 3:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Hansine Brune	Skorgevik	Bakspiller	Lillestrøm HK
Mari Roalkvam	Titlestad	Bakspiller	Tune IL
Sara Benedicte	Fredheim Barbosa	Bakspiller, midt	Nordstrand IF
Marthe Aasland	Lae	Bakspiller, midt	Oppsal
Mathilde Gran	Søgstad	Bakspiller, midt	Stabæk
Tomine Adele Tangen	Näsholm	Bakspiller, venstre	Tune IL
Beatrice	Berg	Bakspiller, venstre	Fjellhammer IL
Elina Pham	Nguyen	Bakspiller, venstre	Sinsen-Refstad IL
Myra Ester	Mariedatter	Flerposisjonspiller, høyre	Østsiden IL
Amalie Megaard	Jacobsen	Flerposisjonspiller, høyre	Kråkerøy IL
Sarah Marlen	Petrick	Kantspiller, høyre	Vestby HK
Linea Marie	Flatemo	Kantspiller, høyre	Kjelsås IL
Karoline Seidel	Haug	Kantspiller, venstre	Ullern
Olivia	Børresen	Kantspiller, venstre	Lørenskog HK
Vilma Dahl	Kaartinen	Kantspiller, venstre	Stabæk
Kaja	Starup	Linjespiller	Tune IL
Natasha Sirad	Hussein-Wold	Linjespiller	Sinsen-Refstad IL
Camilla	Sannerud	Linjespiller	Stabæk
Cecilie	Sannerud	Målvakt	Stabæk
Madelen Elisabeth	Grønberg	Målvakt	Østsiden IL
Mille Eriksen	Wold	Målvakt	Kjelsås IL

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

Samlinger for bylag jenter 15 Fredrikstad:

Samling	Dato	Tid	Sted	Tema
1 Bruttotropp	06.02.2023	19.00-20.30	Ekeberghallen A	Lagstrening
2 Bruttotropp	07.03.2023	18.30-20.00	Tokerudhallen	Lagstrening
3 Bruttotropp	13.03.2023	19.00-20.30	Ekeberghallen A	Lagstrening
4 Nettotropp	11.04.2023	18.30-20.00	Tokerudhallen (1/2 bane)	Lagstrening
Bylagsturnering	21-23.04.2023		Stavanger Idrettshall	

Fremmøte 30.min før samling.

Alle spillerne skal være klare til å starte treningen på oppsatt tidspunkt

*De endelige lagene flyr ned til Stavanger fredag 21.04 2023 med retur til Oslo søndag 23.04 2023. Spillere som blir tatt ut må be seg fri fra skolen fredag den 21.04 2023

Statusrapport:

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

Eventuell melding om skade/sykdom eller forfall til samling, må umiddelbart varsles trenere

Trude på tel: 95032330 og Anita på tel: 41230661

Ren utøver:

Alle som skal delta på Bylagsturneringen 21-22-23.04 2023 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 tom.fokstuen@handball.no

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

Strømmen 16.01.2023

Oppdatert 09.03.2023

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

Tom Fokstuen
Spill og trening
459 06 571
tom.fokstuen@handball.no

Trude Waagan (trener)
Anita Hildeskår Hokstad (trener)