

## INNKALLING TIL BYLAGSTRENING – JENTER 15 år Lillestrøm

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 Lillestrøm 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
Christell Moore	Øvstetun	Bakspiller	Lillestrøm HK
Ingelin	Raaen-Zapffe	Bakspiller, høyre	Kjelsås IL
Celine Solberg	Andersen	Bakspiller, midt	Kolbotn IL
Eline	Eskild	Bakspiller, midt	Kråkerøy IL
Irma Bakke	Marstein	Bakspiller, midt	Lillestrøm HK
Alexandra Johansen	Muri	Bakspiller, venstre	Stabæk
Mia	Stokka	Bakspiller, venstre	Kjelsås IL
Maria Weng	Stokkeland	Bakspiller, venstre	Fjellhammer IL
Mira	Torp	Flerposisjonsspiller, venstre	Kjelsås IL
Charlotte Hermine	Iversen	Kantspiller, høyre	Ull/Kisa
Elvira	Rensmoen	Kantspiller, høyre	Fjellhammer IL
Emma	Aas	Kantspiller, høyre	Hk Herulf Moss
Mia Mi Stavem	Amundsen	Kantspiller, venstre	Kråkerøy IL
Ane Vik	Boyartchuk	Kantspiller, venstre	Njård
Kaja Sæther	Wågsand	Kantspiller, venstre	Stabæk
Karianne Rislåa	Bjåland	Linjespiller	Hk Herulf Moss
Sara Kristine	Bøe-Pedersen	Linjespiller	Kråkerøy IL
Iris	Molaug	Linjespiller	Oppsal
Anne	Jensen	Målvakt	Sarpsborg IL
Julie Skjærvik	Moe	Målvakt	Ull/Kisa
Marlèn	Aamodt-Brandt	Målvakt	Vestby HK

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

**Samlinger for bylag jenter 15 Lillestrøm:**

Samling	Dato	Tid	Sted	Tema
1 Bruttotropp	07.02.2023	20.00-21.30	Ekeberghallen A	Lagstrening
2 Bruttotropp	07.03.2023	20.00-21.30	Ekeberghallen A	Lagstrening
3 Bruttotropp	14.03.2023	20.00-21.30	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  
**Kjetil på tel: 98674533 og Vegar på tel: 90617494**

**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](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

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

Strømmen 09.03.2023

Med vennlig hilsen  
NHF Region Øst

Tom Fokstuen  
Spill og trening  
459 06 571  
[tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

Kjetil Teigen Rennesvik (trener)  
Vegar Ormaasen (trener)