

## INNKALLING TIL BYLAGSTRENING – JENTER 15 år Oslo

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 Oslo 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
Madelen Gjerald	Ulleland	Bakspiller	Lørenskog HK
Maia Nakkim	Storm	Bakspiller	Fjellhammer IL
Cornelia	Stenstrøm	Bakspiller	Stabæk
Anna	Paul	Bakspiller	Tune IL
Thea Ellen	Löfstedt	Bakspiller, høyre	Nordstrand IF
Thilla Karoline Molle	Langseth	Bakspiller, midt	Tune IL
Una	Bulovan	Bakspiller, venstre	Stabæk
Filippa	Andersen	Bakspiller, venstre	Oppsal
Kajsa Thuen	Ludvigsen	Bakspiller, venstre	Stabæk
Vanessa Bråten	Gulbrandsen	Flerposisjonsspiller, høyre	Sinsen-Refstad IL
Hedda	Buskop	Kantspiller, høyre	Kråkerøy IL
Malin	Haugen	Kantspiller, høyre	Siggerud IL
Lina	Safdari	Kantspiller, venstre	Sinsen-Refstad IL
Pernille	Skovgaard	Kantspiller, venstre	Skedsmo HK
Selma	Vamnes	Kantspiller, venstre	Vestby HK
Jenny	Danevad	Linjespiller	Rolvøy
Marte	Skaug	Linjespiller	Fjellhammer IL
Maja	Leinan	Linjespiller	Lørenskog HK
Isabell Alexandra	Kristensen	Målvakt	Tveter HK
Mia Amalie	Sandvik	Målvakt	Tune IL
Sofie Høiskar	Aalefjær	Målvakt	Langhus

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

### Samlinger for bylag jenter 15 Oslo:

Samling	Dato	Tid	Sted	Tema
1 Bruttotropp	06.02.2023	20.30-22.00	Ekeberghallen A	Lagstrening
2 Bruttotropp	07.03.2023	20.00-21.30	Tokerudhallen	Lagstrening
3 Bruttotropp	13.03.2023	20.30-22.00	Ekeberghallen A	Lagstrening
4 Nettotropp	11.04.2023	20.00-21.30	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  
**Gjøril på tel: 93400819 og Dag Arne på tel: 41311518**

#### **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)

Gjøril Anett Johnson Solberg (trener)  
Dag Arne Nygaard (trener)