

### UTTAK BYLAG – 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 **den endelige troppen** til Fredrikstad jenter 15 år.

Troppen vil bestå av 14 spillere og skal ha en siste treningssamling tirsdag 11.04.2023 før avreise til Stavanger (21-22-23.04.2023)

#### Innkalling av spillere til økt 4:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Hansine Brune	Skorgevik	Bakspiller	Lillestrøm HK
Marthe Aasland	Lae	Bakspiller	Oppsal
Mathilde Gran	Søgstad	Bakspiller	Stabæk
Sara Benedicte	Fredheim Barbosa	Bakspiller	Nordstrand IF
Beatrice	Berg	Bakspiller, venstre	Fjellhammer IL
Tomine Adele Tangen	Nåsholm	Bakspiller, venstre	Tune IL
Amalie Megaard	Jacobsen	Flerposisjonsspiller, høyre	Kråkerøy IL
Myra Ester	Mariedatter	Kantspiller, høyre	Østsiden IL
Karoline Seidel	Haug	Kantspiller, venstre	Ullern
Olivia	Børresen	Kantspiller, venstre	Lørenskog HK
Camilla	Sannerud	Linjespiller	Stabæk
Marte	Skaug	Linjespiller	Fjellhammer IL
Cecilie	Sannerud	Målvakt	Stabæk
Mille Eriksen	Wold	Målvakt	Kjelsås IL

#### Forfall

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Kaja	Starup	Linjespiller	Tune IL

#### Reserver som kan haste innkalles (deltar ikke den 11.04.2023 eller bylagsturneringen)

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Mari Roalkvam	Titlestad	Bakspiller	Tune IL
Elina Pham	Nguyen	Kantspiller	Lørenskog HK
Linea Marie	Flatemo	Kantspiller, høyre	Kjelsås IL
Sarah Marlen	Petrick	Kantspiller, høyre	Vestby HK
Vilma Dahl	Kaartinen	Kantspiller, venstre	Stabæk
Natasha Sirad	Hussein-Wold	Linjespiller	Sinsen-Refstad IL
Madelen Elisabeth	Grønberg	Målvakt	Østsiden 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
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](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

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

Strømmen 31.03.2023

Oppdatert 19.04.2023

Med vennlig hilsen  
NHF Region Øst

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

Trude Waagan (trener)  
Anita Hildeskår Hokstad (trener)