

UTTAK BYLAG – 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 **den endelige troppen** til Lillestrøm 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)

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
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
Mira	Torp	Bakspiller, venstre	Kjelsås IL
Maria Weng	Stokkeland	Bakspiller, venstre	Fjellhammer IL
Mia	Stokka	Bakspiller, venstre	Kjelsås IL
Elvira	Rensmoen	Kantspiller, høyre	Fjellhammer IL
Kaja Sæther	Wågsand	Kantspiller, venstre	Stabæk
Mia Mi Stavem	Amundsen	Kantspiller, venstre	Kråkerøy IL
Iris	Molaug	Linjespiller	Oppsal
Sara Kristine	Bøe-Pedersen	Linjespiller	Kråkerøy IL
Anne Louise Alves	Jensen	Målvakt	Sarpsborg IL
Julie Skjærvik	Moe	Målvakt	Ull/Kisa

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

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Christell Moore	Øvstetun	Bakspiller	Lillestrøm HK
Charlotte Hermine	Iversen	Kantspiller, høyre	Ull/Kisa
Emma	Aas	Kantspiller, høyre	Hk Herulf Moss
Ane Vik	Boyartchuk	Kantspiller, venstre	Njård
Karianne Rislåa	Bjåland	Linjespiller	Hk Herulf Moss
Marlèn	Aamodt-Brandt	Målvakt	Vestby HK
Alexandra Johansen	Muri	Bakspiller, venstre	Stabæk

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
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

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

Strømmen 31.03.2023
Oppdatert 11.04.2023

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

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

Kjetil Teigen Rennesvik (trener)
Vegar Ormaasen (trener)