



INNKALLING TIL REGIONAL LANDSLAGSSAMLING JENTER FØDT 2005

Samlingen avholdes som dagssamling og innkalte spillere må søke fri fra skole

Dato	Klokkeslett	Sted	LKY trenere	Regionale trener
29.11.23	10:00-16:00	Skedsmohallen, Bane 3	Eirik Haugdal	Ronny Nicolaisen

Målvaktstrener Reg: Thea Granlund **Fysisk trener Reg:** Zoë van der Weel

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet/tapet til treningstart

Norges Håndballforbund Region Øst har tatt ut følgende spillere til samlingen:

Navn	Spillplass	Klubb	Født
Mina Sofie Øveraas	Bakspiller	Rælingen HK	2005
Emilie Ødegaard Bergvik*	Bakspiller	Ullern IF	2005
Jenny Johnsen Johansson	Bakspiller	Follo HK Damer	2005
Aurora Solveig Kristiansen	Bakspiller	Fredrikstad Ballklubb	2005
Solveig Raaen-Zapffe	Bakspiller	Oppsal	2005
Anna Thuen Ludvigsen*	Bakspiller	Ullern IF	2005
Adele Resberg *	Bakspiller	Fredrikstad Ballklubb	2005
Linnea Hareton	Kantspiller, høyre	Aker Toppåndball	2005
Magdele Kvarving Sandtrø	Kantspiller, høyre	Fredrikstad Ballklubb	2005
Pia Andrea Holm Lesto	Kantspiller, høyre	Nordstrand IF	2005
Stella Waagan Kruse	Kantspiller	Aker Toppåndball	2005
Kristina Granli Nordvik	Kantspiller	Fjellhammer IL	2005
Bertine Lunde	Kantspiller	Fredrikstad Ballklubb	2005
Elise Marie Trapness	Linjespiller	Fredrikstad Ballklubb	2005
Bettina Ranvik	Linjespiller	Oppsal	2005
Linnea Maria Ramén	Linjespiller	Sarpsborg IL	2005
Ane Lindholt	Målvakt	Fjellhammer IL	2005
Margrethe Moen Kile	Målvakt	Follo HK Damer	2005
Minken Charlotte Maltau	Målvakt	Ullern IF	2005

***Ny spiller inn**

Forfall:

Navn	Spillplass	Klubb	Født
Ebba Kjetildatter	Bakspiller	Oppsal	2005
Constance Hedenstad	Bakspiller	Romerike Toppåndball	2005
Jenny Bing Husås	Bakspiller	Aker Toppåndball	2005
Karen Linnestad Spone	Bakspiller	Follo HK Damer	2005
Mia Kvarme	Bakspiller	Oppsal	2005

Statusrapport:

Evnt. melding om **skade/sykdom eller forfall**, meldes personlig til REG05-trener **Ronny Nikolaisen**.

Spillere som ikke kan delta for fullt i trening, må umiddelbart informere om dette til **Ronny** på tlf. 91519139.



Ta med:

Treningstøy til begge treningene (gjerne klubbdrakt/t-skjorte), håndkle, flaske, ute/innesko, håndball og matpakke.

Bespising:

Alle spillerne må ha med seg matpakke og frukt. Det er viktig at alle har med seg dette for å kunne yte bra innsats også på den andre økten!

Program for samlingen:

Dato	Klokkeslett	Aktivitet
29.11.23	10:00-12:00	Trening
29.11.23	12:00-14:30	Pause og lunsj
29.11.23	14:30-16:00	Trening

Strømmen 15.11.2023

Oppdatert 27.11.2023

Med vennlig hilsen

Ronny Nikolaisen
Trener
Tlf. 91519139
ran@infotjenester.no

Trine Sneeggen Fors
NHF Region Øst Spill & Trening
Tlf. 91372361
Trine.sneeggenfors@handball.no