

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 |
|----------|-------------|-------------------|---------------|------------------|
| 07.02.24 | 10:00-15:30 | Fjellhammer Arena | Eirik Haugdal | Ronny Nikolaisen |

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 |
|---------------------------|----------------------|------------------------|------|
| Emilie Ødegaard Bergvik | Bakspiller | Ullern IF | 2005 |
| Karen Linnestad Spone | Bakspiller | Follo HK Damer | 2005 |
| Mia Kvarme | Bakspiller | Oppsal | 2005 |
| Constance Hedenstad | Bakspiller | Romerike Toppåhåndball | 2005 |
| Zara Johnsson Solberg | Bakspiller | Fredrikstad Ballklubb | 2005 |
| Lykke Marie Banini Mcnish | Bakspiller | HK Rygge | 2005 |
| Mina Sofie Øveraas* | Bakspiller | Rælingen HK | 2005 |
| Hannah Bergsjø* | Bakspiller | Rælingen HK | 2005 |
| Maren Hansen Tangen* | Kantspiller, høyre | Fredrikstad Ballklubb | 2005 |
| Magdele Kvarving Sandtrø | Kantspiller, høyre | Fredrikstad Ballklubb | 2005 |
| Pia Andrea Holm Lesto | Kantspiller, høyre | Nordstrand IF | 2005 |
| Stella Waagan Kruse | Kantspiller, venstre | Aker Toppåhåndball | 2005 |
| Kristina Granli Nordvik | Kantspiller, venstre | Fjellhammer IL | 2005 |
| Bertine Lunde | Kantspiller, venstre | Fredrikstad Ballklubb | 2005 |
| Elise Marie Trapness | Linjespiller | Fredrikstad Ballklubb | 2005 |
| Bettina Ranvik | Linjespiller | Oppsal | 2005 |
| Linnea Maria Ramén | Linjespiller | Sarpsborg IL | 2005 |
| Dina Turøy Brugman* | Målvakt | Fjellhammer IL | 2005 |
| Minken Charlotte Maltau | Målvakt | Ullern IF | 2005 |

***Ny spiller inn**

Forfall

| Navn | Spillplass | Klubb | Født |
|----------------------------|--------------------|-----------------------|------|
| Ane Lindholt | Målvakt | Fjellhammer IL | 2005 |
| Jenny Bing Husås | Bakspiller | Aker Toppåhåndball | 2005 |
| Linnea Hareton | Kantspiller, høyre | Aker Toppåhåndball | 2005 |
| Solveig Raaen-Zapffe | Bakspiller | Oppsal | 2005 |
| Aurora Solveig Kristiansen | Bakspiller | Fredrikstad Ballklubb | 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 |
|----------|-------------|----------------|
| 07.02.24 | 10:00-12:00 | Trening |
| 07.02.24 | 12:00-14:00 | Pause og lunsj |
| 07.02.24 | 14:00-15:30 | Trening |

Strømmen 24.01.2024

Oppdatert 05.02.2024

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