

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
Filippa Pettersson*	Bakspiller	Nit-Hak	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 07.02.2024

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