

## INNKALLING TIL REGIONAL LANDSLAGSSAMLING JENTER FØDT 2008

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

Dato	Klokkeslett	Sted	LKY trenere	Regionale trenere
06.12.23	Kl. 10:00-16:00	Langhushallen		Ida / Anne

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

**Klubbene må påse at spillere i egen klubb har fått beskjed!**

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
Marie Lutro Allison**	Bakspiller	Kjelsås IL	2008
Julia Forsstrøm-Vangen	Bakspiller	Tistedalen T&IF	2008
Elisa Gunnerød	Bakspiller	Haslum IL	2008
Maria Kolodyazhnaya	Bakspiller	Kolbotn IL	2008
Sanne Heidenberg Andersen	Bakspiller	Tindlund IF	2008
Frida Tverraaen Moen	Bakspiller	SSK Skjetten	2008
Emma Sjøli Fritsvold	Bakspiller	Haslum IL	2008
Ibaa Mohammed Abdelhai	Bakspiller	Oppsal IF	2008
Madelen Fjell Gjeisklid	Bakspiller, høyre	Ullensaker/Kisa IL	2008
Marie Bakkerud-Strand	Bakspiller, høyre	Spydeberg IL	2008
Stella Grue Langset	Bakspiller, høyre	Ski IL	2008
Ina Ødegård Sør-Reime	Kantspiller, høyre	Haslum IL	2008
Mari Holter Olsen	Kantspiller, høyre	Torp IF	2008
Alma Schjenken Ullereng	Kantspiller, høyre	Kjelsås IL	2008
Emily Solberg**	Kantspiller, høyre	Torp IF	2008
Selma Kongstein	Kantspiller, venstre	Kjelsås IL	2008
Cerina Nord-Varhaug	Kantspiller, venstre	Vålerenga IF	2008
Pernille Kristiansen	Kantspiller, venstre	Haslum IL	2008
Sophie Dahl-Myrvik	Kantspiller, venstre	Haslum IL	2008
Ingvild Kværner	Linjespiller	Ullensaker/Kisa IL	2008
Isabel Stanger Amundrød	Linjespiller	Fet IL	2008
Leah Granberg	Linjespiller	Ullensaker/Kisa IL	2008
Wilma Eide Utter	Linjespiller	Kråkerøy IL	2008
Kristin Nagel Gravning	Målvakt	Torp IF	2008
Karoline Bakken**	Målvakt	Sarpsborg IL	2008
Matilde Sandberg	Målvakt	Haslum IL	2008
Erle Hoel Olsen	Målvakt	HK Rygge	2008

\*\*Ny spiller inn

### **Forfall:**

Navn	Spillplass	Klubb	Født
Maya Ystenes	Målvakt	Kjelsås IL	2008
Isabell Lundqvist Kjos	Bakspiller	Fjellhammer IL	2008



**Statusrapport:**

Evnt. melding om **skade/sykdom eller forfall**, meldes personlig til REG08-trenere **Ida Marie Wernersen** og/eller **Anette Haviken-Bjørge**.

Spillere som ikke kan delta for fullt i trening, må umiddelbart informere om dette til **Ida** på tlf. 97140410 og/eller **Anne** på tlf. 90572169

**Ta med:**

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

**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:**

Miljø	Dato	Klokkeslett	Aktivitet
REG J06/07	06.12.23	Kl.08:30-10:00	Håndballtrening (Hele gruppen)
<b>REG</b> <b>J08</b>	06.12.23	Kl.10:00-11:00 Kl.11:00-12:00	Håndballtrening (1/2 gruppe) / fysisk trening (1/2gruppe)
REG J06/07	06.12.23	Kl.12:30-13:30 Kl.13:30-14:30	Håndballtrening (1/2 gruppe) / fysisk trening (1/2gruppe)
<b>REG</b> <b>J08</b>	06.12.23	Kl.14:30-16:00	Håndballtrening (Hele gruppen)

**Strømmen 22.11.2023**  
**Oppdatert 03.12.2023**

Med vennlig hilsen

**Ida Marie Wernersen**  
Trener  
Tlf. 97140410  
[osteopat.ida@gmail.com](mailto:osteopat.ida@gmail.com)

**Anne Haviken-Bjørge**  
Trener  
Tlf. 90572169  
[annehaviken.bjorge@gmail.com](mailto:annehaviken.bjorge@gmail.com)

**Trine Sneeggen Fors**  
NHF Region Øst Spill & Trening  
Tlf. 91372361  
[Trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:Trine.sneeggenfors@handball.no)