

## INNKALLING TIL REGIONAL LANDSLAGSSAMLING JENTER FØDT 2008

Samlingen avholdes som dag/kveldssamling og innkalte spillere må søke fri fra skole

Dato	Klokkeslett	Sted	LKY trenere	Regionale trenere
01.02.2024	Kl.13:00-19:15	Nordstrandhallen	Tore	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
Emma Sjøli Fritzvold	Bakspiller	Haslum IL	2008
Hedda Skovli	Bakspiller	Haslum IL	2008
Isabelle Cecilia Lynum Lund	Bakspiller	Fjellhammer IL	2008
Maja Borkovskaja-Andreassen	Bakspiller	Tindlund IF	2008
Maria Kolodyazhnaya	Bakspiller	Kolbotn IL	2008
Marie Bakkerud-Strand	Bakspiller	Spydeberg IL	2008
Marie Lutro Allison	Bakspiller	Kjelsås IL	2008
Sanne Heidenberg Andersen	Bakspiller	Tindlund IF	2008
Sina Marie Frogner	Bakspiller	Kolbotn IL	2008
Stella Grue Langset	Bakspiller	Ski IL	2008
Victoria Santamaria	Bakspiller	Kolbotn IL	2008
Alma Schjenken Ullereng	Kantspiller, høyre	Kjelsås IL	2008
Emily Solberg	Kantspiller, høyre	Torp IF	2008
Cerina Nord-Varhaug	Kantspiller, venstre	Vålerenga IF	2008
Ida Marie L'Orange	Kantspiller, venstre	Fjellhammer IL	2008
Selma Kongstein	Kantspiller, venstre	Kjelsås IL	2008
Fie Stenvadet Magnussen	Linjespiller	Haslum IL	2008
Isabel Stanger Amundrød	Linjespiller	Fjellhammer IL	2008
Minja Savic	Linjespiller	Kolbotn IL	2008
Wilma Eide Utter	Linjespiller	Kråkerøy IL	2008
Elise Bergersen Jensen	Målvakt	Kolbotn IL	2008
Erle Hoel Olsen	Målvakt	HK Rygge	2008
Kristin Nagel Gravning	Målvakt	Torp IF	2008
Maya Ystenes	Målvakt	Kjelsås IL	2008

\*\*Ny spiller inn

### **Statusrapport:**

Evt. melding om **skade/sykdom eller forfall**, meldes personlig til REG08-trenere **Ida Marie Wernersen** og/eller **Anne 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:**

Matpakke, treningstøy til begge treningene (gjerne klubbdrakt/t-skjorte), håndkle, flaske, innesko og håndball.



### **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
<b>REG J08</b>	01.02.24	Kl.13:00-14:00 Kl.14:00-15:00	Håndballtrening (1/2 gruppe) / fysisk trening (1/2gruppe)
<b>REG J08</b>	01.02.24	Kl.16:30-17:30	Møte mellom LKY og <b>klubbtrenerne</b> i J15 (årgang 2008) (spillerne har pause 15:00-17:45)
<b>REG J08</b>	01.02.24	Kl.17:45-19:15	Håndballtrening (Hele gruppen) (klubbtrenerne observerer)

### **Møte med klubbtrenerne:**

Vi inviterer **klubbtrenerne** for årgang 2008 i regionen til et felles trener-møte i forbindelse med REG samlingen i Region Øst. Det er dere trenere i klubb som har mest tid med utøverne. Vi ønsker et godt samarbeid, og en felles forståelse for utviklingsområdene som prioriteres i denne aldersklassen. Trenere for LK08 vil gå gjennom filosofi og aktivitet for det yngste landslaget, samt hvilke spillferdigheter det er viktig for utøverne som ønsker å lykkes på toppnivå å utvikle. Sammen kan vi utvikle morgendagens toppspillere!

Det er ikke nødvendig å ha utøvere som deltar på samlingen for å delta på møtet, men du må være klubbtrener for et J15 lag (kull 2008) i Region Øst.

Påmelding til møte gjør du på følgende [link](#).

**Strømmen 19.01.2024**

**Oppdatert 29.01.2024**

### **Med vennlig hilsen**

**Ida Marie Wernersen**

Trener

Tlf. 97140410

[osteopat.ida@gmail.com](mailto:osteopat.ida@gmail.com)

**Anne Haviken-Bjerge**

Trener

Tlf. 90572169

[annehaviken.bjerge@gmail.com](mailto:annehaviken.bjerge@gmail.com)

**Trine Sneeggen Fors**

NHF Region Øst Spill & Trening

Tlf. 91372361

[Trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:Trine.sneeggenfors@handball.no)