

INFOSKRIV 1- RT19

BRUTTOTROPP REGIONAL TALENTSAMLING 14. – 16. JUNI 2019

NHF Region Øst i samråd med Rakkestadhallen Drift AS arrangerer helgen 14.-16.juni Regional Talentsamling for jenter og gutter født i 2004 i Rakkestad.

Du er en av de som er plukket ut til å være i **bruttotroppen** til årets Regionale Talentsamling i Rakkestad. Viktig å merke seg at bruttotroppene for jenter og gutter født 2004 er basert på spillerutviklerne sin vurdering i løpet av SPU14-samlingene i sesongen 2018-2019.

Hva menes med bruttotropp:

Erfaringsvis vet vi at flere av ulike årsaker ikke har anledning til å delta. Derfor utarbeider vi en liste med alle de som er aktuelle —► **Bruttotropp**. Med denne listen synliggjør vi hvem som kan være aktuelle til å bli tatt ut til Talentsalinen.

Om bruttouttakene:

Viktig å merke seg at bruttotroppen for jenter og gutter født i 2004 er basert på spillerutviklernes vurderinger i løpet av samlingene SPU14 har hatt i sesong 2018-2019.

Før endelig uttak:

Spillerne i bruttotroppen får en SMS hvor du får en link til å fylle ut et skjema hvor du forteller oss om du har anledning eller ikke, i tillegg til noen flere spørsmål du må ta stilling til. Når vi har oppsummert alle svar kommer det **ENDELIGE UTTAKET**.

Egenandel for deltakelse:

Spillerne betaler i forkant av samlingen en egenandel på 1600,- for å delta på samlingen. Betalingsinformasjon kommer i et eget skriv.

Info om samlingen:

På denne samlingen ønsker vi å skape gode forutsetninger for spilleren i utvikling, men vi forventer at spilleren selv utnytter og utfyller de rammene lagt av trenerne på samlingen. Vi forventer ikke ferdige håndballspillere, men vi forventer engasjement og utviklingsparate utøvere som ønsker å arbeide godt for å nå målene sine og videreutvikle seg i sitt miljø.

Det vil være to fysiske økter på denne samlingen. En hvor man med hjelp av naturen og enkle hjelpemidler gjennomfører en økt ute. Den andre fysiske økten vil holdes av Rakkestad IF Turn med fokus på smidighet, balanse og koordinasjon. Utøverne skal også igjennom tre håndballøkter i hall denne helgen med ulike tema, i tillegg til tre økter teori hvor en av disse kun er for målvakter.

Overnatting:

Rakkestadhallene Drift AS har ansvar for organisering av overnatting denne helgen. Dette innebærer også tilsynsvakter/nattevakter på skolen/hallen ungdommene sover i.

Spillerne er fordelt i grupper hvor tre av gruppene er gutter og fire av gruppene er jenter. Noen grupper skal overnatter på [Rakkestad ungdomsskole](#) som ligger rett ved Rakkestadhallen og noen vil overnatte i Rakkestadhallen. Hver spiller må ta med seg feltseng eller enkeltmadrass samt sovepose. Det er ikke utleie av dyner og puter. NB! Bruker man de store blå madrassene **må** det ligge to personer på dem (pga. plass).

Kriterier for deltakelse på Regional Talentsamling:

- Spilleren må delta hele helgen fra fredag til søndag. Dersom du er forhindret i å delta på alle øktene må du takke nei
- Spilleren skal være frisk og eventuelt restituert etter tidligere skader/sykdom
*Hvis noen av spillerne som er tatt ut plages med skader eller "halvskader", eller er syk/småsyk i forkant av samlinga, **SKAL** det meldes forfall. All erfaring viser at slike skader/plager forverres under den relativt tøffe påvirkningen som tre dager med intens trening er. Det er et begrenset antall plasser og spillerne må delta 100%. Spilleren må ha fysisk kapasitet til å delta med stor innsatsvilje fem økter i løpet av helgen*
- Spilleren bidrar til å «skape spill» både som angriper og forsvarer

Forventninger til deltaker:

- Spilleren skal være motivert og møte i god tid før hver trening og være klar til treningstart
- Spilleren må orke flere treningsøkter i løpet av dagen
- Spilleren viser gode holdninger på, under og etter trening
- Spilleren må være åpen for andre spillplasser enn den man normalt har i klubb
- Spilleren skal lære seg å spille og samhandle med andre spillere enn i egen klubb
- Spilleren rydder etter seg på banen og på tribunen, samt i klasserommet (alle skal uoppfordret se til at området ser ryddig ut).

Ren utøver:

Alle som skal delta på Regional Talentsamling 14.juni -16.juni 2019 forplikter deg til å gjennomgå e-læringsprogrammet "Ren utøver". Det tar ca. 30 minutter å gjennomføre alle modulene. Når du har fullført alle modulene, vil dette bli registrert og du vil motta et diplom på e-post.

[Ta e-læringsprogrammet Ren Utøver her](#)

PROGRAM, GRUPPEINNDELING OG MER INFORMASJON KOMMER I EGET SKRIV

BRUTTOTROPP JENTER FØDT 2004:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Amalie	Bråthen	Bakspiller	Njård
Amalie	Løkkeberg	Bakspiller	Østsiden
Amelia	Massaiu	Bakspiller	Vålerenga
Andrea Marie	Wernersen-Høydahl	Bakspiller	Tune IL
Bibi	Aandewiel	Bakspiller	Ellingsrud IL
Christine	Lassen	Bakspiller	Lørenskog
Emilie	Wibe	Bakspiller	Halden
Emma Linnea	Bøe Skarpnord	Bakspiller	Sarpsborg IL
Emma Sagen	Kahn	Bakspiller	Ull/Kisa
Harrieth	Nordrum	Bakspiller	Kråkerøy
Ida	Korslund	Bakspiller	Ellingsrud IL
Ida	Løken Aamodt	Bakspiller	HK Eidsberg
Ingrid	Milli	Bakspiller	Eidsvoll Turn
Ingrid Helene	Skregelid	Bakspiller	Frogner IL
Ingrid Olsen	Melsnes	Bakspiller	SSK Skjetten
Josefine	Tyrihjell	Bakspiller	Bjørkelangen
Josefine Lintho	Ekeberg	Bakspiller	HK Trøgstad 97
Julie	Sårheim Nesteby	Bakspiller	Fet IL
Julie	Karlsruud	Bakspiller	Lillestrøm
Karoline	Stensvold Lid	Bakspiller	Skedsmo HK
Katrine	Samuelsen	Bakspiller	Østsiden
Kristiane	Amundsen	Bakspiller	Nordby
Lina	Longva Eriksen	Bakspiller	Haslum IL
Linn	Hua	Bakspiller	SSK Skjetten
Maiken Sofie	Schie	Bakspiller	Fet IL
Marte Rake	Knutzen	Bakspiller	SSK Skjetten
Maya Christin	Kristiansen	Bakspiller	Skedsmo HK
Mille	Hjerpset Arvesen	Bakspiller	Bækkelagets SK
Mina	Titlestad	Bakspiller	Tune IL
Mina	Gulbrandsen	Bakspiller	Vestby
Nora	Fajfric	Bakspiller	Ellingsrud IL
Nora	Blakstad	Bakspiller	Oppsal
Oline	Brune Skorgevik	Bakspiller	Lillestrøm
Pernille Elisabeth	Skonnord Hansen	Bakspiller	Ski IL Håndball
Sara	Bergsland	Bakspiller	Jardar
Sara	Lauritzen	Bakspiller	Tistedal TIF

Selma	Paulsrud	Bakspiller	Ski IL Håndball
Silje	Gjendem	Bakspiller	Vestli IL
Sine	Madsen-Kaarød	Bakspiller	Bækkelagets SK
Sofie Donna	Aasland Lae	Bakspiller	Oppsal
Susanne	Torhaug	Bakspiller	Jar
Synne	J.L. Eriksen	Bakspiller	Tveter HK
Synnøve	Lind Edvardsen	Bakspiller	Halden
Tilde	Wilhelmsen Grønvold	Bakspiller	Haslum IL
Tuva Marie	Mørk	Bakspiller	Skiptvet
Vår	Frøland Johansen	Bakspiller	Skiptvet
Caroline	Karlsen	Bakspiller, høyre	Skiptvet
Karoline Emilie	Espe	Bakspiller, høyre	NIT/HAK
Madelen	Ramberg	Bakspiller, høyre	Tindlund
Sigrid	Totlund	Bakspiller, høyre	Nannestad IL
Silje	Andresen	Bakspiller, høyre	Høland
Victoria	Manshaus Neverdal	Bakspiller, høyre	Kolbotn
Emilie	Hattestad	Bakspiller, midt	Kolbotn
Emily	Andersen	Bakspiller, midt	Oppsal
Emma	Lønn	Bakspiller, midt	Langhus IL
Frida	Lødøen	Bakspiller, midt	Vestby
Hannah	Havnås	Bakspiller, midt	Bjørkelangen
Hennie	Sveen	Bakspiller, midt	Kråkerøy
Ida	Thyssen-Baki	Bakspiller, midt	Kjelsås
Konstanse Amalie	Nilsen Stang	Bakspiller, midt	Tindlund
Liv	Melheim	Bakspiller, midt	Lillestrøm
Marthe	Bjørnson Ulvåknipa	Bakspiller, midt	Fjellhammer IL
Martine	Lund	Bakspiller, midt	Ellingsrud IL
Mina	Maier	Bakspiller, midt	Ullern
Teoline	Dahlsveen Gjersrud	Bakspiller, midt	Kolbotn
Thea	Breyholtz	Bakspiller, midt	Øvrevoll Hosle
Sarah	H. Hansen	Bakspiller, midt	Tveter HK
Eilen	Waalder	Bakspiller, venstre	Oppegård IL
Erle	Holmen Vangen	Bakspiller, venstre	Fjellhammer IL
Ingrid	Xavier Slettebakken	Bakspiller, venstre	Vålerenga
Emilie Christina	Sande	Flerposisjonsspiller	Ammerud
Leah	Ratvik Berger	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL
Maria	Kaugerud Pettersen	Flerposisjonsspiller	Sarpsborg IL
Martine	Mikkelsen	Flerposisjonsspiller	Ull/Kisa
Oda	Gjeisklid	Flerposisjonsspiller	Ull/Kisa
Stella	Stedje Waagan	Flerposisjonsspiller	Oppsal

Thea	Kyvåg	Flerposisjonsspiller	NIT/HAK
Una	Edholm Straith	Flerposisjonsspiller	Oppsal
Bessem	Madika	Flerposisjonsspiller, høyre	Eidsvoll IF
Emmanuella	Amoateng	Flerposisjonsspiller	SSK Skjetten
Emma	Egge Edner	Flerposisjonsspiller, høyre	Langhus IL
Vilde	Rønhovde	Flerposisjonsspiller, høyre	Lommedalens IL
Emile	Moe Bergskaug	Flerposisjonsspiller, venstre	Langhus IL
Jessica	Günther Olsen	Flerposisjonsspiller, venstre	Tindlund
Emiliana	Hillmarsdottir	Flerposisjonsspiller, venstre	Nordby
Ine Matilde	Jensvoll-Johnsen	Flerposisjonsspiller, venstre	Tindlund
Stine	Wiberg	Flerposisjonsspiller, venstre	Øvrevoll Hosle
Amalie Tidemandsen	Haram	Kantspiller, høyre	Langhus IL
Dina	Zagragja	Kantspiller, høyre	Ellingsrud IL
Kathalina Josephine	Nunez-Garate	Kantspiller, høyre	Nannestad IL
Linnea Rein	Moe	Kantspiller, høyre	Skedsmo HK
Nicoline	Jullumstrø	Kantspiller, høyre	Haslum IL
Oda	Skar	Kantspiller, høyre	Kjelsås
Sigrid	Nyland Grønvik	Kantspiller, høyre	Kråkerøy
Aslaug Helene	Stavrum	Kantspiller, venstre	Bækkelaget
Amalie	Martinsen Raadim	Kantspiller, venstre	Lillestrøm
Aurora Emilie	Fotland	Kantspiller, venstre	Rælingen HK
Ea Louise	Amundsen Steinberg	Kantspiller, venstre	Ellingsrud IL
Leah	Storrud	Kantspiller, venstre	Lørenskog
Louise Li	Tesaker Eide	Kantspiller, venstre	Haslum IL
Malin Nicoline	Borger Eik	Kantspiller, venstre	Bækkelagets SK
Maren	Karlstad	Kantspiller, venstre	Skedsmo HK
Marion Elisabeth	Bergesen Reinhold	Kantspiller, venstre	Ammerud
Mathea	Risberg	Kantspiller, venstre	NIT/HAK
Mia	Engevoid	Kantspiller, venstre	Fjellhammer IL
Mina Sofie	Heder Pettersen	Kantspiller, venstre	Lillestrøm
Selin	Kamburce	Kantspiller, venstre	Ull/Kisa
Thea	Hansen	Kantspiller, venstre	Østsiden
Vibeke	Thorstensen	Kantspiller, venstre	Langhus IL
Anette	Rusten	Linjespiller	Ski IL Håndball
Aurora Linløyken	Pettersen	Linjespiller	NIT/HAK
Emma	Moberg Myhre	Linjespiller	Drøbak/Frogn
Emma Martine	Marsdal	Linjespiller	Jar
Johanne	Hovde Helgesen	Linjespiller	Asker
Klara	Saastad Haugan	Linjespiller	Kjelsås
Kristine Sofie	Sæther Grøttum	Linjespiller	Skedsmo HK

Maria Margaretha	Rodin Mikaelen	Linjespiller	Ski IL Håndball
Marie	Kolberg	Linjespiller	Askim
Mina	Bie Fjelstad	Linjespiller	Furuset Håndball
Thea	Stürtzel	Linjespiller	Vestli IL
Tyra	Fjellvang	Linjespiller	Sarpsborg IL
Vida Lill	Hermansen	Linjespiller	Vestby
Anna Emilie Flohr	Bredlien	Målvakt	Bøler Håndball
Bethina Caroline	Knudsen	Målvakt	Askim
Emma Celine	Grøndahl	Målvakt	Furuset Håndball
Hedda	Feltman	Målvakt	Øvrevoll Hosle
Helena	Selvik	Målvakt	Ski IL Håndball
Ida	Wall Bakken	Målvakt	Bækkelagets SK
Ine	Blådammen	Målvakt	Raumnes & Årnes IL
Ishmeet	Kaur	Målvakt	Fjellhammer IL
Julie Jøsok	Holstad	Målvakt	Lørenskog
Kaja	Søberg Arnesen	Målvakt	Kråkerøy
Kathinka	Hovde	Målvakt	Ull/Kisa
Kristine	Hosøy	Målvakt	Eidsvoll IF
Melissa	Tranekær Maabjerg	Målvakt	Kjelsås
Mia Emilie	Horn	Målvakt	Lillestrøm
Niv Madelen	Johansson	Målvakt	Skedsmo HK
Sarah	Mathisen	Målvakt	Sarpsborg IL
Sarah	Godtliebsen	Målvakt	SSK Skjetten
Thea	Thun	Målvakt	Langhus IL
Tuva	Midtbøen	Målvakt	Linderud

Strømmen 13.05.2019

Endret 21.05.2019

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst
Trine Sneeggen Fors

Spill og trening

Tlf. 91372361

Trine.SneeggenFors@handball.no