

INNKALLING TIL BYLAGSTRENING – JENTER 15 år Lillestrøm

Norges Håndballforbund arrangerer bylagsturnering helgen 12.-14.04 2024 i Stavanger.

Region Øst skal denne turneringen stille med 3 guttelag og 3 jentelag.
Hvert lag skal bestå av 14 spillere og 2 trenere.

Du er en av de som er plukket ut til å være med i **bruttotroppen** til Lillestrøm jenter 15 år. Bruttotroppen til Lillestrøm vil bestå av 21 spillere, og de skal ha tre treningssamlinger før endelig tropp tas ut.

Endelig tropp på 14 spillere publiseres mandag 18.03.2024.

For spillere til endelig tropp, og som skal delta i Stavanger vil det påløpe en egenandel på 2000kr som faktureres klubb etter turneringen

Innkalling av spillere til økt 1 - 2 - 3:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Josefine Biermann	Stenseth	Bakspiller	Bækkelaget SK
Isabelle Cecilia Lynum	Lund	Bakspiller	Fjellhammer IL
Elisa	Gunnerød	Bakspiller	Haslum IL
Marie Lutro	Allison	Bakspiller	Kjelsås IL
Maria	Kolodyazhnaya	Bakspiller	Kolbotn IL
Marthe Andersen	Ringsrød	Bakspiller	Tindlund IF
Malin Therese Skaug	Granli	Bakspiller	Tistedalen T&IF
Casandra Håkonsen	Storhagen	Bakspiller	Ullensaker/Kisa IL
Marie Bakkerud	Strand	Bakspiller, høyre	Spydeberg IL
Ina Ødegård	Sør-Reime	Kantspiller, høyre	Haslum IL
Mina Dancke	Markussen	Kantspiller, høyre	Kolbotn IL
Mari Holter	Olsen	Kantspiller, høyre	Torp IF
Ida Marie	L'Orange	Kantspiller, venstre	Fjellhammer IL
Mie	Ørmen-Jensen	Kantspiller, venstre	Kråkerøy IL
Malin	Karlsruud-Josephson	Kantspiller, venstre	Nordstrand IF
Enja Louise Larsen	Molvig	Linjespiller	HK Rygge
Séphora Kodila	Eknes	Linjespiller	Kjelsås IL
Oda Ragnhild Bekker	Olsen	Linjespiller	Torp IF
Mathilde	Sandberg	Målvakt	Haslum IL
Erle Hoel	Olsen	Målvakt	HK Rygge
Alma Lyche	Røed	Målvakt	Tindlund IF

Husk: ta med egen ball, drikkeflaske merket med navn og litt å spise etter trening.

Samlinger for bylag jenter 15 Lillestrøm:

Samling	Dato	Tid	Sted	Tema
1 Bruttotropp	17.02.2023	Økt 1: 10:30-12:00	Nordstrand Arena	Lagstrening
		Økt 2: 15:00-16:30	Nordstrand Arena	Lagstrening
2 Bruttotropp	04.03.2024	19:00-20:30	Ekeberghallen	Lagstrening
3 Bruttotropp	12.03.2024	20:00-21:30	Ekeberghallen	Lagstrening
4 Nettotropp	08.04.2024	19:00-20:30	Ekeberghallen 1/2 bane	Lagstrening
5 Nettotropp	12.04.2024	(klokkeslett kommer)	Stavanger Idrettshall 1/2 bane	Lagstrening
Bylagsturnering	12.04.2024- 14.04.2024		Stavanger Idrettshall	Turnering

Alle spillerne skal være klare til å starte treningen på oppsatt tidspunkt

*De endelige lagene flyr ned til Stavanger fredag 12.04 2024 med retur til Oslo søndag 14.04 2024. Spillere som blir tatt ut må be seg fri fra skolen fredag den 12.04 2024

Statusrapport:

Det er ønskelig at innkalte spillere som tidligere har vært skadet sender en statusrapport om nåværende tilstand, skadehistorikk eller eventuelle andre hensyn som

Eventuell melding om skade/sykdom eller forfall til samling, må umiddelbart varsles trenere
Karl Oskar på tel: 45429245 og Tommy på tel: 45264031

Ren utøver:

Alle som skal delta på Bylagsturneringen 12.-14.04 2024 forplikter seg til å gjennomgå e-læringsprogrammet "Ren utøver" før avreise. 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. Diplomet sendes elektronisk til trine.sneeggenfors@handball.no

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

Strømmen 20.02.2024

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

Trine Sneeggen Fors
Spill og trening
91 37 23 61
trine.sneeggenfors@handball.no

Karl Oskar Oserud Bentzen (trener)
Tommy Bjørnerem Furuli (trener)