



**INNKALLING TIL SAMLING FOR
REGIONALT LANDSLAG I NHF REGION ØST FOR SPILLERE FØDT 07.**

Du er en av de som er plukket ut til å være med på regionalt landslags samling jenter 07
Samlingen avholdes, som dags samling og uttatte spillere må søke fri fra skole:

Klokkeslett	Dato	Sted	LMY trenere	Regionale trenere
KL: 09:00-15:00	29.11.2022	Langhus hallen	Ane/Gro	Gjøril/Kjetil

Målvakts trener Reg: Mads Aulin Gulbrandsen Fysisk trener Reg: Zoë van der Weel

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Følgende spillere innkalles:

Navn	Spillplass	Klubb	Født
Filippa Andersen	Bakspiller	Oppsal	2007
Cornelia Stenstrøm	Bakspiller	Stabæk	2007
Thilla Karoline Molle Langseth	Bakspiller, midt	Tune IL	2007
Irma Marstein	Bakspiller, midt	Lillestrøm HK	2007
Marthe Lae	Bakspiller, midt	Oppsal	2007
Mathilde Gran Søgstad	Bakspiller, midt	Stabæk	2007
Mia Stokka	Bakspiller, venstre	Kjelsås	2007
Aurora Burkeland	Bakspiller, venstre	Kjelsås	2007
Una Bulovan	Bakspiller, venstre	Stabæk	2007
Celine Solberg Andersen	Bakspiller, venstre	Kolbotn	2007
Tomine Näsholm Tangen	Bakspiller, venstre	Sarpsborg	2007
Anna Paul	Bakspiller, venstre	Tune	2007
Elvira Rensmoen	Kantspiller, høyre	Fjellhammer	2007
Lina Safdari	Kantspiller, høyre	Sinsen-Refstad IL	2007
Sarah Marlen Petrick	Kantspiller, høyre	Vestby HK	2007
Myra Ester Mariedatter	Kantspiller, høyre	Østsiden IL	2007
Emma Aas	Kantspiller, venstre	Herulf	2007
Pernille Skovgaard	Kantspiller, venstre	Skedsmo HK	2007
Marte Skaug	Linjespiller	Fjellhammer	2007
Sara Bøe-Pedersen	Linjespiller	Kråkerøy	2007
Maja Leinan	Linjespiller	Lørenskog HK	2007
Natasha Hussein-Wold	Linjespiller	Sinsen-Refstad IL	2007
Mia Amalie Sandvik	Målvakt	Tune IL	2007
Julie Skjærvik Moe	Målvakt	Ull/ Kisa	2007
Madelen Elisabeth Grønberg	Målvakt	Østsiden IL	2007

Følgende spillere står over denne grunnet LK07 samling 17-20.11.2022

Navn	Spillplass	Klubb	Født
Mira Torp	Bakspiller	Kjelsås	2007
Hansine Brune Skorgevik	Bakspiller	Lillestrøm HK	2007
Madelen Gjerald Ulleland	Bakspiller	Lørenskog HK	2007
Sara Benedicte Fredheim Barbosa	Bakspiller, midt	Nordstrand IF	2007
Vanessa Bråten Gulbrandsen	Kantspiller, høyre	Sinsen-Refstad IL	2007



Kaja Sæther Wågsand	Kantspiller, venstre	Stabæk	2007
Kaja Starup	Linjespiller	Tune IL	2007
Maria Weng Stokkeland	Bakspiller	Fjellhammer IL	2007
Olivia Børresen	Flerposisjonsspiller	Lørenskog HK	2007

Skadet

Eline Eskild	Bakspiller, midt	Kråkerøy	2007
--------------	------------------	----------	------

Kjøreplan for dagen (med forbehold)

Økt 1: 09:00 – 11:00 (RLK 07) Fysisk og halltrening (delt)

Pause 11:00 – 13:00 (RLK 07)

Økt 2: 13:00 – 14:30 (RLK 07) Halltrening

klubbene må påse at spillere i egen klubb har fått beskjed!

Selv om det blir satt opp en halvårsplan med samlinger, er det ikke gitt at alle spillere som er innkalt på sist samling– er med på neste samling. Det sendes ut ny innkalling Ca. 2 uker før samling.

Bespising

Alle spillerne må ha med seg matpakke og frukt selv. Det er viktig at alle har med seg dette for å kunne yte bra innsats også på den andre økten!

Husk å ta med; Ball, drikkeflaske, en hvit og en mørk t skjorte/drakt og mat

Adresse til Langhushallen: Gamle Vevelstadvei 30, 1405 Langhus
Hallen ligger Cirka 7 min, 650 m fra togstasjonen (Vevelstad stasjon) (Rute: L2 – Ski).
Trenere oppfordres til å møte på samlingen!

Årsplan for samlinger kommer

Her kommer det en årsplan for samlingene for dette regionale miljøet. Selv om det er satt opp en halvårsplan med samlinger, er det ikke gitt at alle spillere som er innkalt på sist samling– er med på neste samling. Det sendes ut ny innkalling ca. 2 uker før samling.

Klokkeslett	Dato	Sted	LKY trenere	Regionale trenere
kl.10.00-16.00	29.11.2022	Langhushallen	Ane/Gro	Gjøril/Kjetil
Kl.09:00-15:00	15.02.2023	Nordstrand Arena	Ane/Gro	Gjøril/Kjetil
Kl.09:00-15:00	19.04.2023	Nordstrand Arena		Gjøril/Kjetil

Forfall:

- Er du for tiden skadet skal du melde forfall

Eventuelle melding om skade/sykdom varsles Tom Fokstuen pr epost

tom.fokstuen@handball.no . Merk eposten «forfall Regionalsamling J0607»

Med kopi til: Kjetil Teigen Rennesvik Kjetil.rennesvik@hotmail.com eller på Mob: 98674533

Innrapportering av nye spillere

Vi er åpne for å vurdere spillere som utvikler seg i løpet av sesongen. Send en mail til Region (Merk i emnefeltet: Spiller RLK 0607) nhf.ron@handball.no , så vil det bli vurdert om spilleren skal kalles inn.

Strømmen 17.11.2022

Oppdatert 28.11.2022

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

tom.fokstuen@handball.no

Spill og trening

459 06 571

Kjetil Teigen Rennesvik

(trener)

Gjøril Anett Johnson Solberg

(trener)