



INNKALLING TIL REGIONAL LANDSLAGSSAMLING JENTER FØDT 2009

Dato	Klokkeslett	Sted	LKY trenere	Regionale trenere
23.09.2024	10:00-16:00	Nordstrand Arena	Bente / Tore	Janet / Anne

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

Norges Håndballforbund Region Øst har tatt ut følgende spillere til samlingen:

Navn	Spillplass	Klubb	Født
Justine Evang	Bakspiller	Raumnes & Årnes IL	2009
Kaja Ørving Jensen	Bakspiller	HK Rygge	2009
Emma Huse	Bakspiller	Kolbotn IL	2009
Thelma Wold Oraug	Bakspiller	Skiptvet IL	2009
Selma Bjørnsdottir Osdal	Bakspiller	Haslum	2009
Lerke Veim Hjelmungen	Bakspiller	Tistedalen TIF	2009
Pernille Bunes Martinsen	Bakspiller	Tindlund IF	2009
Mathilde Aurora Hanssen-Owe	Bakspiller	Kolbotn IL	2009
Hermine Baugerød Hoel	Bakspiller	Raumnes & Årnes IL	2009
Nikoline Etterlid Ringstad	Bakspiller	Raumnes & Årnes IL	2009
Kata Bali	Bakspiller	Kolbotn IL	2009
Milla Kristin Breda-Ruud	Bakspiller høyre	Kjelsås IL	2009
Maiken Jansen-Bekke	Bakspiller høyre	HK Rygge	2009
Jennie Fjeldstad	Bakspiller høyre	Skedsmo HK	2009
Hermine Hovland-Johansen	Bakspiller høyre	Tindlund IF	2009
Ene Wangsvik	Kantspiller, venstre	Kolbotn IL	2009
Afelina Griffin	Kantspiller, venstre	Hvam IL	2009
Marte Bommo Skogholt	Kantspiller, venstre	Raumnes & Årnes IL	2009
Nora Hennie Aamdal	Kantspiller, høyre	Haslum IL	2009
Mari Sevik Garmann	Kantspiller, høyre	Bækkelaget SK	2009
Thea Isabelle Renner Fredriksen	Kantspiller, høyre	Kjelsås IL	2009
Maren Brøndmo Sletnes	Linjespiller	Kolbotn IL	2009
Isidora Sisevic	Linjespiller	Skedsmo HK	2009
Martine Lund Bue	Linjespiller	Raumnes & Årnes IL	2009
Stella Norum Ripel	Målvakt	Østsiden IL	2009
Danyela Sannum	Målvakt	Raumnes & Årnes IL	2009
Tindra Arnesen	Målvakt	Tistedalen TIF	2009
Viktoria Aagaard Ryberg	Målvakt	Skedsmo HK	2009

Statusrapport:

Evt. melding om **skade/sykdom eller forfall**, meldes personlig til REG08/09-trenere **Anette Haviken-Bjørge** og/eller **Janet Bredesen** så snart som mulig og senest en dag før samling.

Spillere som ikke kan delta for fullt i trening, må umiddelbart informere om dette til **Anne** på tlf. 90572169 og/eller **Janet** på tlf. 93487865



Ta med:

Treningstøy til begge treningene (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
REG J09	23.09.2024	Kl. 09:30	Oppmøte: Være klar til trening og ferdig skiftet/tapet ti minutter før
REGJ09	23.09.2024	Kl.10:00-11:00 Kl.11:00-12:00	Håndballtrening (1/2 gruppe) / fysisk trening (1/2gruppe)
REG J09	23.09.2024	Kl.12:00-14:30	Pause/ lunsj – husk matpakke
REG J09	23.09.2024	Kl.14:30-16:00	Håndballtrening

Med vennlig hilsen

Janet Bredesen
Trener
Tlf. 93487865
janet.bredesen@hotmail.com

Anne Haviken-Bjørge
Trener
Tlf. 90572169
annehaviken.bjorge@gmail.com

Trine Sneeggen Fors
NHF Region Øst Spill & Trening
Tlf. 91372361
Trine.sneeggenfors@handball.no

Strømmen 09.09.2024

Oppdatert 09.09.2024