

### INNKALLING TIL REGIONAL LANDSLAGSSAMLING JENTER FØDT 2009

Dato	Klokkeslett	Sted	LKY trenere	Regionale trenere
30.10.2024	10:00-16:00	Nordstrand Arena		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
Hermine Baugerød Hoel	Bakspiller	Raumnes & Årnes IL	2009
Kaja Ørving Jensen	Bakspiller	HK Rygge	2009
Kata Bali	Bakspiller	Kolbotn IL	2009
Karoline Garder Basnes	Bakspiller	Lillestrøm HK	2009
Vilja Kaasin Modalen	Bakspiller	Ull/Kisa	2009
Mia Hafstad	Bakspiller	Halden HF	2009
Helene Viktoria Sveberg	Bakspiller	Tindlund IF	2009
Saga Emine Årnes Jordhøy	Bakspiller	Skedsmo HK	2009
Sofia Austlid Halvorsen	Bakspiller, høyre	Haslum	2009
Amalie Berger Langfeldt	Bakspiller, høyre	HK Eidsberg	2009
Alice Marie Gundrosen	Bakspiller, høyre	Rolvsøy IF	2009
Mari Sevik Garmann	Kantspiller, høyre	Bækkelaget SK	2009
Thea Isabelle Renner Fredriksen	Kantspiller, høyre	Kjelsås IL	2009
Tiril Brodin-Halvorsen	Kantspiller, høyre	Tistedalen TIF	2009
Ene Wangsvik	Kantspiller, venstre	Kolbotn IL	2009
Ane Tyssø Lie	Kantspiller, venstre	Ullern IF	2009
Ella Skibsrud Ljøgdø Eide	Kantspiller, venstre	Ull/Kisa	2009
Sofie Susanne Engebretsen	Linjespiller	Ull/Kisa	2009
Aurora Hasselgård	Linjespiller	Rolvsøy IF	2009
Martine Lund Bue	Linjespiller	Raumnes & Årnes IL	2009
Hermine Falch-Lillevold	Målvakt	Kjelsås IL	2009
Tindra Arnesen	Målvakt	Tistedalen TIF	2009
Dilare Perman	Målvakt	Tindlund IF	2009
Gloria Paulina Pedro	Målvakt	HK Rygge	2009

#### Statusrapport:

Evt. melding om **skade/sykdom eller forfall**, meldes personlig til REG08/09-trenere **Anette Haviken-Bjørge** og/eller **Janet Bredeesen** 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	30.10.2024	Kl. 09:30	<b>Oppmøte:</b> Være klar til trening og ferdig skiftet/tapet ti minutter før
REGJ09	30.10.2024	Kl.10:00-11:00 Kl.11:00-12:00	Håndballtrening (1/2 gruppe) / fysisk trening (1/2gruppe)
REG J09	30.10.2024	Kl.12:00-14:30	Pause/ lunsj – husk matpakke
REG J09	30.10.2024	Kl.14:30-16:00	Håndballtrening

**Med vennlig hilsen**

Janet Bredesen  
Trener  
Tlf. 93487865  
[janet.bredesen@hotmail.com](mailto:janet.bredesen@hotmail.com)

Anne Haviken-Bjørge  
Trener  
Tlf. 90572169  
[annehaviken.bjorge@gmail.com](mailto:annehaviken.bjorge@gmail.com)

Trine Sneeggen Fors  
NHF Region Øst Spill & Trening  
Tlf. 91372361  
[Trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:Trine.sneeggenfors@handball.no)

**Strømmen 04.10.2024**  
**Oppdatert 09.10.2024**