

INNKALLING TIL REGIONAL LANDSLAGSSAMLING JENTER FØDT 2009

Dato	Klokkeslett	Sted	LKY trenere	Regionale trenere
21.01.2025	09:00-15:45	Norges Idrettshøgskole	Bente	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
Emma Huse	Bakspiller	Kolbotn IL	2009
Hermine Baugerød Hoel	Bakspiller	Raumnes & Årnes IL	2009
Kaja Ørving Jensen	Bakspiller	HK Rygge	2009
Kata Bali	Bakspiller	Kolbotn IL	2009
Mathilde Aurora Hanssen-Owe	Bakspiller	Kolbotn IL	2009
Nikoline Etterlid Ringstad	Bakspiller	Raumnes & Årnes IL	2009
Saga Emine Årnes Jordhøy	Bakspiller	Skedsmo HK	2009
Evelina Le Folden	Bakspiller	Lillestrøm HK	2009
Alice Marie Gundrosen	Bakspiller, høyre	Rolvsøy IF	2009
Amalie Berger Langfeldt	Bakspiller, høyre	HK Eidsberg	2009
Milla Kristin Breda-Ruud	Bakspiller, høyre	Kjelsås IL	2009
Amelia Gleditsch	Flerposisjonsspiller (Bh, Kh)	HK Rygge	2009
Nora Hennie Aamdal	Kantspiller, høyre	Haslum IL	2009
Thea Isabelle Renner Fredriksen	Kantspiller, høyre	Kjelsås IL	2009
Tiril Brodin-Halvorsen	Kantspiller, høyre	Tistedalen TIF	2009
Ane Tyssø Lie	Kantspiller, venstre	Ullern IF	2009
Ene Wangsvik	Kantspiller, venstre	Kolbotn IL	2009
Isidora Sisevic	Linjespiller	Skedsmo HK	2009
Maren Brøndmo Sletnes	Linjespiller	Kolbotn IL	2009
Martine Lund Bue	Linjespiller	Raumnes & Årnes IL	2009
Alvira Malik-Jensen	Linjespiller	Fjellhammer IL	2009
Dilare Perman	Målvakt	Tindlund IF	2009
Stella Norum Ripel	Målvakt	Østsiden IL	2009
Tindra Arnesen	Målvakt	Tistedalen TIF	2009
Amanda Myrvik	Målvakt	Raumnes & Årnes	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	21.01.2025	Fra 08:30	Oppmøte: Være klar til trening og ferdig skiftet/tapet ti minutter før
REGJ09	21.01.2025	09:00-11:00	Håndballtrening og fysisk trening
REG J09	21.01.2025	11:00-13:45	Pause/ lunsj – husk matpakke
REG J09	21.01.2025	13:45-15:45	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 07.01.2025

Oppdatert 08.01.2025