

Stockholm
Datum: 2024-09-16

Regionala träningsdagar för flickor födda 2008

Efter att under vår och sommar genomfört två riksläger samt EOC i Göteborg så startar vi årets landslagssäsong med tre regionala träningsdagar med er spelare som vi ännu inte haft möjligheten att få se i träning ännu. Utifrån det vi kunnat se på Sverigecupen, i USM eller utifrån de tips som vi fått från NIU-skolor, distriktsledare eller klubbtränare så är ni nu uttagna och välkomna att delta på våra utbildande träningsdagar på tre orter runt om i Sverige. Vi ser fram emot att få lära känna och jobba med ett stort gäng, för oss, nya spelare och vi både tror och hoppas att alla skall få med sig något till sin hemmiljö. Vi ses på respektive ort, kom hela och laddade så blir det några riktigt bra dagar!

Mvh

Caroline Friberg & Frenne Båverud

Ta med dig

- Träningskläder för inomhusträning
- Boll
- Vattenflaska
- Anteckningsmöjligheter
- Ev. tejp, egna uppvärmnings/rehab redskap (gummisnodd, massagerulle mm)
- Ett glatt humör

Övrigt: Meddela direkt om du är skadad. Du som spelare ansvarar själv för resa till och från träningsdagen.

Anmälan

[Alingsås >](#)

[Halmstad >](#)

[Västerås >](#)

Program

Samling 09:25
Träning 09:30-11:30
Lunch 11:45
Teori 12:45-13:15
Träning 13:30-15:00

Avslut 15:00

Frågor

Handboll, Frenne Båverud, frenne.baverud@handboll.rf.se, 070-6698910
Övrigt, Kalle Andersson, kalle.andersson@handboll.rf.se, 070-8671760

Regionala träningsdag i Alingsås

Datum: 2 oktober

Plats: Estrad Arena

Ledare

Frenne Båverud – Förbundskapten

Caroline Friberg – Förbundskapten

Mv-Instruktör

Mv	Tuva	Feretti Svensson	Skövde HF
Mv	Maritza	Mattsson	Kungälv HK
Mv	Lovisa	Salomonsson	Skövde HF

V6/9M	Elma	Aldzic	Backa HK
V6	Aleyna	Avdeev	Kärra HF
V6	Alva	Tellbom	IF Hallby HK

M6	Filippa	Rehn Veteli	Kärra HF
M6	Irma	Sparr	IF Hallby HK
M6	Ida	Lundqvist	Skövde HF

H6	Signe	Johansson	IK Sävehof
H6	Amanda	Wannebo	IK Sävehof
H6	Stella	Brosché	Backa HK

9M	Vilma	Ljungblom	IK Sävehof
9M	Martina	Angelovska	Torslanda HK
9M	Lova	Nimmerfors	HK Aranäs
9M	Alicia	Lindell	Önnereds HK
9M	Amanda	Rahm	Skövde HF
9M	Astrid	Dittschlag	IF Hallby HK

9M	Elsa	Jigegård	IF Hallby HK
9M	Ellie	Hansson	IF Hallby HK
9M	Ella	Dagström	KFUM Trollhättan
H9	Alexi	Abu Izam	IK Sävehof
9M	Emma	Ivansson	HK Aranäs
9M	Wilma	Boström	Önnereds HK

Regionala träningsdag i Halmstad

Datum: 3 oktober

Plats: Halmstad Arena

Ledare

Frenne Bäverud – Förbundskapten

Caroline Friberg – Förbundskapten

Mv-Instruktör

MV	Thelma	Lindahl	HK Malmö
MV	Erica	Götesson	IF Hallby HK
MV	Wilma	Malmros	HK Aranäs

V6	Clara	Nilsson	OV Helsingborg
V6	Linn	Owesson	Lödde Vikings HK
V6	Ebba	Andersson	Eslöv IK

M6	Emiliana	Zucchini	Eslövs IK
M6	Thilda	Ekström	Kristianstad HK
M6	Julia	Sundqvist	HK Aranäs

H6	Alexandra	Högh Svensson	HK Malmö
H6	Emma	Ingloff	Eslövs IK
H6	Nova	Lindberg Åkers	KHK

9M	Paulina	Jösso	H65 Höör
9M	Elisa	Bovet	Lugi HF
9M	Alice	Wikman	OV Helsingborg

9M	Tuva	Portelbäck	Halmstad Handboll
9M	Siri	Jivestad	Halmstad Handboll
9M	Ellen	Mörngård	Lugi HF
9M	Ebba	Eriksson	Lugi HF
9M	Maja	Lööw	HK Ankaret
9M	Vilma	Lindvall	Halmstad Handboll
9M	Elsa	Sellergren	OV Helsingborg
9M	Agnes	Nerpin	Eslöv IK
9M	Alma	Hamon	HK Ankaret

Regionala träningsdag i Västerås

Datum: 7 oktober

Plats: Västerås Arena

Ledare

Frenne Båverud – Förbundskapten

Caroline Friberg – Förbundskapten

Mv-Instruktör

Mv	Tuva	Sewerlid	Borlänge HK
MV	Nellie	Strömquist	NKIK Handboll
MV	Saga	Johansson	Skånela IF

V6	Emilia	Lörenskog	Spånga HK
9M/V6	Malwina	Gustafsson	IFK Tumba HK
V6	Julia	Tseligkaridou	Årsta AIK

M6	Maja	Lyckeback	Skånela IF
M6	Alva	Lundin	VästeråsIrsta HF
M6	Nea	Ervid	Skuru IK

H9/H6	Nelly	Robling	AIK Handboll
H9/H6	Engla	Högmark	Silwing-Troja HK
H9/H6	Nova	Stjernholm	Djurgårdens IF HF

9M	Hanna	Frambäck	IFK Tumba HK
9M	Meja	Bergström	Skuru IK
9M	Zoe	Engelcrona	VästeråsIrsta HF
9M	Amanda	Westman Widén	RP IF Linköping
9M	Stella	Fahlåker	Skuru IK
9M	Ella	Lund	Skuru IK
9M	Tamara	Kovacevic	Silwing-Troja HK
9M	Meya	Åhman	Skånela IF
9M	Alice	Fäldt	Skånela IF
9M	Ebba	Eriksson	VästeråsIrsta HF
9M	Adele	Lindeborg Alm	Skuru IK
9M/M6	Linn	Gustavsson Lamin	Haninge HK