

INNKALLING TIL REGIONAL LANDSLAGSSAMLING JENTER FØDT 2008

Dato	Klokkeslett	Sted	Regionale trenere	LKY trener
19.01.2026	10:00-16:00	Norges Idrettshøgskole	Frida Kjuus og Ida Marie Wernersen	Bente Lunke Norum

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

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

Navn	Spillplass	Klubb	Født
Casandra Håkonsen Storhagen	Bakspiller	Ullensaker/Kisa IL	2008
Frida Tverraaen Moen	Bakspiller	Ullern IF	2008
Ingrid Sønsterud-Kroken	Bakspiller	Kolbotn IL	2008
Isabelle Cecilia Lynum Lund	Bakspiller	Fjellhammer IL	2008
Maja Borkovskaja-Andreassen	Bakspiller	Fredrikstad Ballklubb	2008
Mari Jensen Tunes	Bakspiller	Oppsal IF	2008
Marie Lutro Allison	Bakspiller	Ullern IF	2008
Mia Emmerhoff Endsjø	Bakspiller	SSK Skjetten	2008
Selma Steiner Børresen	Bakspiller	Tindlund IF	2008
Sina Marie Frogner	Bakspiller	Kolbotn IL	2008
Emily Solberg	Kantspiller, høyre	Fredrikstad Ballklubb	2008
Madelen Fjell Gjeisklid	Kantspiller, høyre	Ullensaker/Kisa IL	2008
Mina Dancke Markussen	Kantspiller, høyre	Kolbotn IL	2008
Cerina Nord-Varhaug	Kantspiller, venstre	Oppsal IF	2008
Selma Kongstein	Kantspiller, venstre	Ullern IF	2008
Thea Sofie Johansen-Høst	Kantspiller, venstre	Tindlund IF	2008
Enja Louise Larsen Molvig	Linjespiller	HK Rygge	2008
Fie Stenvadet Magnussen	Linjespiller	Ullern IF	2008
Oda Ragnhild Bekker Olsen	Linjespiller	Fredrikstad Ballklubb	2008
Sephora Kodila Eknes	Linjespiller	Kolbotn IL	2008
Alma Lyche Røed	Målvakt	Tindlund IF	2008
Erle Hoel Olsen	Målvakt	Kolbotn IL	2008
Kristin Nagel Gravning	Målvakt	Fredrikstad Ballklubb	2008
Sofija Rosic	Målvakt	Oppsal IF	2008

Statusrapport:

Dersom en spiller må melde forfall til samling på grunn av skade eller sykdom, skal dette gjøres personlig og så tidlig som mulig. Beskjeden må gis senest én dag før samlingen, og meldingen skal rettes til REG08/09-trenerne Frida Kjuus på telefon 96227343 og/eller Ida Marie Wernersen på telefon 97140410.

Ta med:

Til samlingen må spillerne ha med seg treningstøy til begge øktene, gjerne klubbdrakt eller klubb t-skjorte, samt håndkle, drikkeflaske, innesko og håndball.

Bespising:

Alle spillerne må også ta med seg matpakke og frukt. Dette er viktig for å sikre at de har nok energi gjennom hele dagen, og for å kunne prestere godt også i den andre treningsøkten.

Program for samlingen:

**Dette er en fellessamling med REG J09*

Miljø	Dato	Klokkeslett	Aktivitet
REG J08	19.01.2026	Fra 09:30	Oppmøte Bane 1: Være klar til trening senest ti minutter før
Felles REG J08 og REG J09	19.01.2026	10:00-10:05	Felles prat før hver gruppe går til sin treningsgruppe
REG J08	19.01.2026	10:00-12:00	Håndballtrening <u>Bane 1</u>
Felles REG J08 og REG J09	19.01.2026	12:00-12:45	Pause/ lunsj – husk matpakke og frukt
Felles REG J08 og REG J09	19.01.2026	12:45-13:45	Teori <u>Undervisningsrom C1.1</u>
REG J08	19.01.2026	14:00-15:30	Fysisk trening <u>Styrkerom NIH</u>
Felles REG J08 og REG J09	19.01.2026	15:55-16:00	Felles prat før samlingslutt

Med vennlig hilsen

Frida Kjuus
Regional landslagstrener
Tlf. 96227343
kjuus_christiansen@hotmail.com

Ida Marie Wernersen
Regional landslagstrener
Tlf. 97140410
osteopat.ida@gmail.com

Trine Sneeggen Fors
Utviklingsavdelingen
Norges Håndballforbund Region Øst
Tlf. 91372361
Trine.sneeggenfors@handball.no

Strømmen 06.01.2026
Oppdatert 06.01.2026