

INNKALLING TIL REGIONAL LANDSLAGSSAMLING JENTER FØDT 2009

Dato	Klokkeslett	Sted	Regionale trenere
11.11.2025	09:00-15:00	Norges Idrettshøgskole	Frida og Ida

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

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

Navn	Spillplass	Klubb	Født
Emma Filippa Vik-Lerjemark	Bakspiller	Tindlund IF	2009
Emma Huse	Bakspiller	Kolbotn IL	2009
Evelina Le Folden	Bakspiller	Lillestrøm HK	2009
Hermine Baugerød Hoel	Bakspiller	Raumnes & Årnes IL	2009
Iselin Villanger Lyshaug	Bakspiller	HK Rygge	2009
Kata Bali	Bakspiller	Kolbotn IL	2009
Lerke Veim Hjelmungen	Bakspiller	Tindlund IF	2009
Mia Pigere	Bakspiller	Ull/Kisa	2009
Selma Louise Herland Bystrøm	Bakspiller	Skiptvet IL	2009
Milla Kristin Breda-Ruud	Bakspiller	Kolbotn IL	2009
Amelia Gleditsch	Kantspiller, høyre	HK Rygge	2009
Tiril Brodin-Halvorsen	Kantspiller, høyre	Tindlund IF	2009
Ane Tyssø Lie	Kantspiller, venstre	Ullern IF	2009
Marta Elzbieta Pietras	Kantspiller, venstre	Kolbotn IL	2009
Camilla Allum	Linjespiller	Ullern IF	2009
Isidora Sisevic	Linjespiller	Lillestrøm HK	2009
Maren Brøndmo Sletnes	Linjespiller	Kolbotn IL	2009
Milla Rasmussen	Linjespiller	Raumnes & Årnes IL	2009
Gloria Paulina Pedro	Målvakt	HK Rygge	2009
Milla Josefine Krogh Ask	Målvakt	Ullern IF	2009
Stella Norum Ripel	Målvakt	Østsiden IL	2009
Tindra Arnesen	Målvakt	Tindlund IF	2009

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 Ida Marie Wernersen på telefon 97140410 og/eller Frida Kjuus på telefon 96227343.

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:

Miljø	Dato	Klokkeslett	Aktivitet
REG J09	11.11.2025	Fra 08:30	Oppmøte: Være klar til trening og ferdig skiftet/tapet ti minutter før
REG J09	11.11.2025	09:00-10:30	Håndballtrening <u>Bane 3</u>
REG J09	11.11.2025	10:30-13:00	Pause/ lunsj – husk matpakke og frukt
REG J09	11.11.2025	13:00-15:00	Håndballtrening <u>Bane 1</u> og <u>fysisk trening i styrkerom</u>

**Dette er en fellessamling med REG J08*

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 28.10.2025
Oppdatert 28.10.2025