

INNKALLING TIL REGIONAL LANDSLAGSSAMLING JENTER FØDT 2010

Dato	Klokkeslett	Sted	LKY trenere	Regionale trenere
18.11.2025	09:00-15:00	Norges Idrettshøgskole	Mia	Siv og Karl Oskar

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

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

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Født
Ainhoa Rodriguez	Farfan	Bakspiller	Nordstrand IF	2010
Liv Mikkelsen	Aaeng	Bakspiller	Monolitten IL	2010
Mariell Mathisen	Uyanna	Bakspiller	Østsiden IL	2010
Milla Charlotte Aase	Stensland	Bakspiller	Njård IL	2010
Lovise	Thomassen	Bakspiller	Vestby HK	2010
Linea Kristine	Wavik	Bakspiller	Fjellhammer IL	2010
Malenah Lam	Spikkerud	Bakspiller	Ullern IF	2010
Bergljot	Hansen	Bakspiller	Kolbotn IL	2010
Jenny Storhaug	Pedersen	Bakspiller	Oppsal IF	2010
Ella Marie Rebekka	Rognli	Bakspiller	Stabæk	2010
Lina Nygård	Sørli	Kantspiller, høyre	Monolitten IL	2010
Mathea Veslum	Kristiansen	Kantspiller, høyre	Skiptvet IL	2010
Tindra Marie Wagenknecht	Olsen	Kantspiller, høyre	Østsiden IL	2010
Selma Karin My	Herou	Kantspiller, venstre	Monolitten IL	2010
Margrethe Gustavson	Høgsæt	Kantspiller, venstre	HK Herulf Moss	2010
Thea Andrea Solberg	Myrvold	Kantspiller, venstre	Fjellhammer IL	2010
Alva Louise	Lybekk	Linjespiller	Njård IL	2010
Christiane Olivia	Ruud	Linjespiller	Lillestrøm HK	2010
Christina Djuve	Haffner	Linjespiller	Stabæk	2010
Emilie	Bakkerud-Strand	Linjespiller	Skiptvet IL	2010
Amalie Johansen	Andenæs	Målvakt	Nordstrand IF	2010
Ingrid	Schie-Veslum	Målvakt	Skiptvet IL	2010
Mia	Husebø-Isaksen	Målvakt	Raumnes & Årnes IL	2010
Sienna Wilhelmsen	Walstad	Målvakt	Fjellhammer IL	2010

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 en dag før samlingen, og meldingen skal rettes til REG 2010-trenerne Siv Heim på telefon 91616622 og/ eller Karl Oskar på telefon 45429245.

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 J2010	18.11.2025	Fra 8:30	Oppmøte: Være klar til trening og ferdig skiftet/tapet ti minutter før
REG J2010	18.11.2025	09:00-11:00	Håndballtrening Bane 1, og fysisk trening i styrkerom
REG J2010	18.11.2025	11:00-11:30	Pause/ lunsj – husk matpakke
REG J2010	18.11.2025	11:30-12:30	Teori med Mia på møterom H U1.1
REG J2010	18.11.2025	12:30-13:00	Pause
REG J2010	18.11.2025	13:00-15:00	Håndballtrening Bane 1

Med vennlig hilsen

Siv Heim
Regional landslagstrener
Tlf. 91616622
sivheims@online.no

Karl Oskar Oserud Bentzen
Regional landslagstrener
Tlf. 45429245
karloskar2110@gmail.com

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

Strømmen 03.11.2025
Oppdatert 04.11.2025