

INNKALLING TIL REGIONAL LANDSLAGSSAMLING JENTER FØDT 2010

Dato	Klokkeslett	Sted	Regionale trenere
20.01.2026	09:00-15:00	Nordstand Arena	Siv Heim og Karl Oskar Oserud Bentzen

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
Ingrid Fossum	Morland	Bakspiller	Fjellhammer IL	2010
Kaja Linnea	Straume	Bakspiller	Vestby HK	2010
Linea Kristine	Wavik	Bakspiller	Fjellhammer IL	2010
Malenah Lam	Spikkerud	Bakspiller	Ullern IF	2010
Mariell Mathisen	Uyanna	Bakspiller	Østsiden IL	2010
Milla Charlotte Aase	Stensland	Bakspiller	Njård IL	2010
Nora	Guldbrandsen	Bakspiller	Nordstrand IF	2010
Bergljot	Hansen	Bakspiller	Kolbotn IL	2010
Jenny Storhaug	Pedersen	Bakspiller	Oppsal IF	2010
Ella Marie Rebekka	Rognli	Bakspiller	Stabæk	2010
Emma Konglevoll	Bone	Kantspiller, høyre	Fjellhammer IL	2010
Johanne	Børresen	Kantspiller, høyre	Lørenskog	2010
Lina Nygård	Sørli	Kantspiller, høyre	Monolitten IL	2010
Fredrikke Berg	Ihler	Kantspiller, venstre	Nordstrand IF	2010
Margrethe Gustavson	Høgsæt	Kantspiller, venstre	Vestby HK	2010
Selma Karin My	Herou	Kantspiller, venstre	Monolitten IL	2010
Pernille Skjelle	Aasdal	Linjespiller	Nordstrand IF	2010
Hedda	Jacobsen	Linjespiller	Skiptvet IL	2010
Maja Sofie	Vedvik	Linjespiller	Vestby HK	2010
Sienna Helena Stolpe	Karlsen	Linjespiller	Fjellhammer IL	2010
Amalie Johansen	Andenæs	Målvakt	Nordstrand IF	2010
Julie	Bratlie	Målvakt	Hvam IL	2010
Malin	Kure	Målvakt	Sarpsborg IL	2010
Mathea Elmann	Høyum	Målvakt	Vestby HK	2010

Forfall:

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Født
Mela	Hafizovic	Bakspiller	Sarpsborg IL	2010
Christina Djuve	Haffner	Linjespiller	Stabæk	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	20.01.2026	Oppmøte fra 8:30-08:50	Være klar til trening, og ferdig skiftet/tapet ti minutter før
REG J2010	20.01.2026	09:00-11:00	Håndballtrening Bane 2 (hel gruppe)
REG J2010	20.01.2026	11:00-11:30	Pause/ lunsj – husk matpakke og frukt
REG J2010	20.01.2026	11:30-12:30	Samtale/teori med Siv og Karl Oskar på møterom i 2.etasje
REG J2010	20.01.2026	12:30-13:00	Pause
REG J2010	20.01.2026	13:00-15:00	Halv økt håndballtrening Bane 2, og halv økt fysisk trening i styrkerom
REG J2010	20.01.2026	15:00	Samling slutt

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 12.01.2026
Oppdatert 16.01.2026