

INNKALLING TIL REGIONAL LANDSLAGSSAMLING JENTER FØDT 2010

Dato	Klokkeslett	Sted	LKY trener	Regionale trenere
03.03.2026	09:00-15:00	Norges Idrettshøgskole	Mia Hermansson Høgdaal	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
Kaja Linnea	Straume	Bakspiller	Vestby HK	2010
Linea Kristine	Wavik	Bakspiller	Fjellhammer IL	2010
Liv Mikkelsen	Aaeng	Bakspiller	Monolitten IL	2010
Malenah Lam	Spikkerud	Bakspiller	Ullern IF	2010
Lovise	Thomassen	Bakspiller	Vestby HK	2010
Nora	Guldbrandsen	Bakspiller	Nordstrand IF	2010
Bergljot	Hansen	Bakspiller	Kolbotn IL	2010
Isabella Delgado	Nystrøm	Bakspiller	Kolbotn IL	2011
Jenny Storhaug	Pedersen	Bakspiller	Oppsal IF	2010
Mela	Hafizovic	Bakspiller	Sarpsborg IL	2010
Johanne	Børresen	Kantspiller, høyre	Lørenskog	2010
Julie Stokstad	Kvalen	Kantspiller, høyre	Lillestrøm HK	2010
Lina Nygård	Sørli	Kantspiller, høyre	Monolitten IL	2010
Maja	Jonassen	Kantspiller, venstre	Vestby HK	2010
Selma Karin My	Herou	Kantspiller, venstre	Monolitten IL	2010
Synne Lind	Aalborg	Kantspiller, venstre	Fjellhammer IL	2010
Christina Djuve	Haffner	Linjespiller	Stabæk	2010
Hedda	Jacobsen	Linjespiller	Skiptvet IL	2010
Lina	Nori	Linjespiller	Fjellhammer IL	2010
Maja Sofie	Vedvik	Linjespiller	Vestby HK	2010
Amalie Johansen	Andenæs	Målvakt	Nordstrand IF	2010
Ingrid	Schie-Veslum	Målvakt	Skiptvet IL	2010
Mathea Elmann	Høyum	Målvakt	Vestby HK	2010
Mia	Husebø-Isaksen	Målvakt	Raumnes & Årnes IL	2010

Forfall:

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Født
Mariell Mathisen	Uyanna	Bakspiller	Østsiden IL	2010
Milla Charlotte Aase	Stensland	Bakspiller	Njård 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	03.03.2026	Oppmøte fra kl.08:30	Være klar til trening, og ferdig skiftet/tapet ti minutter før
REG J2010	03.03.2026	09:00-11:00	Halv økt håndballtrening Bane 1, og halv økt fysisk trening i styrkerom
REG J2010	03.03.2026	11:00-11:45	Pause/ lunsj – husk matpakke og frukt
REG J2010	03.03.2026	11:45-12:30	Samtale/teori med LKY trener Rom H U1.1
REG J2010	03.03.2026	12:30-13:00	Pause
REG J2010	03.03.2026	13:00-15:00	Håndballtrening, Bane 1
REG J2010	03.03.2026		Samling slutt

NHF sentralt har forespurt regionene om muligheten for å åpne RLM-aktivitet i mars/april 2026 for enkeltutøvere i 2011-årgangen som er på et høyt nivå sett opp mot 2010-kullet. Bakgrunnen for dette er at EHF sin kvalifisering til EM 2027 har blitt plassert i november 2026 for jenter født 2010 og yngre. Det er avgjørende viktig å lykkes med denne kvalifiseringen med tanke på kommende mesterskap. 2011-modellene skal ikke ta plasser for 2010-årgangen, men kommer på toppen av ordinære uttak. Spørsmål til dette kan rettes til Erling Strand på erling.strand@handball.no

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 18.02.2026
Oppdatert 02.03.2026