

## INNKALLING TIL HUMMEL BYLAGSTRENING – Gutter 15 Oslo

Norges Håndballforbund arrangerer hummel bylagsturnering helgen 12-13-14.04 - 2024 i Stavanger.

Region Øst skal denne turneringen stille med 3 guttelag og 3 jentelag.  
Hvert lag skal bestå av 14 spillere og 2 trenere.

Du er en av de som er plukket ut til å være med i **bruttotroppen** til **Gutter 15 Oslo**  
Bruttotroppen vil bestå av 21 spillere som skal ha tre treningssamlinger før endelig tropp tas ut.

Endelig tropp på 14 spillere publiseres mandag **18.03.2024**

**For spillere til endelig tropp som skal delta i Stavanger vil det påløpe en egenandel  
På kr: 2 000,- som faktureres klubb**

### Innkalling av spillere til økt 1 - 2 - 3:

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Jacob	Welle-Smidt	Bakspiller	Asker SK
Fredrik	Heim-Vidalon	Bakspiller	Bækkelagets SK
Leon Sebastian	Jonassen	Bakspiller	Fet IL
Kasper	Sandvik-Moe	Bakspiller	Bækkelagets SK
Lars Kasander	Hofstad-Ekornesvåg	Bakspiller	Oppegård IL
Sondre Gjerstad	Andreassen	Bakspiller	Langhus IL
Ebbe Fosse	Alkvist	Bakspiller, høyre	Asker SK
Elliot Edward	Øgaard	Bakspiller, høyre	Haslum IL
Jeppe	Behrens-Moe	Bakspiller, venstre	Vålerenga
Brian Høgden	Mæle	Bakspiller, venstre	Ski IL
Henrik Hauge	Larsen	Kantspiller, høyre	Haslum IL
Liam Sanjit	Singh	Kantspiller, høyre	Nordstrand IF
Sigurd	Hvidsten	Kantspiller, venstre	HK Rygge
Eskil	Mork	Kantspiller, venstre	Oppegård IL
Mikkel Østrem	Evang	Linjespiller	Haslum IL
Kristian	Dolva	Linjespiller	Haslum IL
Matias	Vedvik	Linjespiller	Ullern IF
Sigurd Bergquist	Røberg	Målvakt	Bækkelagets SK
Leon Nygaard	Ottosen	Målvakt	Bækkelagets SK
David	Lunde	Målvakt	Ski IL

### Forfall

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Karsten	Lindberg	Kantspiller, venstre	Ull/Kisa IL

Husk: ta med egen ball, drikkeflaske merket med navn og litt å spise etter trening.

**Samlinger for hummel bylag Gutter 15 Oslo:**

Samling	Dato	Tid	Sted	Tema
Samling 1 -bruttotropp	17.02.2024	09:00 -10:30	Nordstrand Arena	Lagstrening
Samling 2 – bruttotropp	17.02.2024	13:30 -15:00	Nordstrand Arena	Lagstrening
Samling 3 – Bruttotropp	27.02.2024	20:00-21:30	Ekeberghallen	Lagstrening
<b>Utgår</b>	<b>11.03.2024</b>	<b>19:00-20:30</b>	<b>Ekeberghallen</b>	<b>Lagstrening</b>
Samling 4 -endelig tropp	09.04.2024	20:00-21:30	Ekeberghallen/halvbane	Lagstrening
Bylagsturnering	<b>12 -14.04.2024</b>	*	Stavanger	Turnering

**Fremmøte 30.min før samling.**

**Alle spillerne skal være klare til å starte treningen på oppsatt tidspunkt**

\*De endelige lagene flyr ned til Stavanger fredag 12.04 med retur til Oslo søndag 14.04.  
Spillere som blir tatt ut må be seg fri fra skolen fredag den 12.04.2024

**Statusrapport:**

Det er ønskelig at innkalte spillere som tidligere har vært skadet sender en statusrapport om nåværende tilstand, skadehistorikk eller eventuelle andre hensyn som

Eventuell melding om skade/sykdom eller forfall til samling, må umiddelbart varsles trenere  
**Henrique Lobo på tel: 41306980 og Per Egil Riddervold på tel: 99431164**

**Ren utøver:**

Alle som skal delta på Bylagsturneringen 12-13-14.04 - 2024 forplikter seg til å gjennomgå e-læringsprogrammet "Ren utøver" før avreise. Det tar ca. 30 minutter å gjennomføre alle modulene. Når du har fullført alle modulene, vil dette bli registrert og du vil motta et diplom på e-post. Diplomet sendes elektronisk til [tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

Ta e-læringsprogrammet Ren Utøver [her](#)

Strømmen 02.02.2024

Oppdatert 06.03.2024

Med vennlig hilsen  
NHF Region Øst

Tom Fokstuen  
Spill og trening  
459 06 571  
[tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

Henrique Lobo (trener)  
Per Egil Riddervold (trener)