



**INNKALLING TIL SAMLING FOR
REGIONALT LANDSLAG I NHF REGION ØST FOR SPILLERE FØDT 06.**

Du er en av de som er plukket ut til å være med på regionalt landslags samling gutter 06

Samlingen avholdes, som dags samling og uttatte spillere må søke fri fra skole:

Klokkeslett	Dato	Sted	LMY trenere	Regionale trenere
KL: 09:00-14.00	22.01.2025	Nordstrand Arena1	Kristoffer/Jørgen	Lars/Emrah

Målvakts trener Reg: Sisse Marie Bøge Fahlberg - Fysisk trener Reg: Marius Auensen
Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Følgende spillere innkalles:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Christopher Robin	Gyve	Bakspiller	Nordstrand IF
Kristian	Kibsgård	Bakspiller, høyre	Fjellhammer IL
Teodor Bjerke	Retvik	Bakspiller, midt	Bækkelaget HE
Jonatan Goksør	Bjerkheim	Bakspiller	Bækkelagets SK
Carl Almerud	Ditlevsen	Bakspiller, venstre	Haslum HK
Isak	Finstad	Bakspiller, venstre	Follo HK
Linus Stubrud	Johannessen	Bakspiller, venstre	Haslum HK
Sebastian	Madsen-Kaarød	Bakspiller	Follo HK
Espen Johannes	Knudsen	Bakspiller, venstre	Haslum HK
Jacob Alexander	Niss	Kantspiller, høyre	Bækkelaget HE
Adam	Wasa-Schrader	Kantspiller, høyre	Nordstrand IF
Julian	Engholm	Kantspiller, venstre	Fjellhammer IL
Gard Elvedal	Hole	Kantspiller, venstre	Fjellhammer IL
Amund Haugejorden	Rist	Kantspiller, venstre	Haslum HK
Jakob Borge	Sandbakk	Kantspiller, venstre	Nordstrand IF
Jesper	Dolva	Linjespiller	Bækkelaget HE
Ole-Petter	Haaland	Linjespiller	Asker SK
Emil	Aasen	Linjespiller	Fjellhammer IL
Christian August	Amundsen	Målvakt	Nordstrand IF
Martin	Landevaag	Målvakt	Fjellhammer IL
Oskar Hallerud	Lindell	Målvakt	Haslum HK
Marius	Åberge	Målvakt	Follo HK

Forfall/skade *

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Troy Olsen	Grønskei	Bakspiller	Fjellhammer IL*
August Gullerud	Horjen	Bakspiller, høyre	Haslum HK*
August Lind	Oma	Bakspiller, midt	Drammen HK*
Trym Rongved	Skui	Kantspiller, høyre	Haslum HK*



Kjøreplan for dagen (med forbehold)

Økt 1: 09-11 Styrke i to delte grupper. En time aktivitet hver.

Pause 11-12 Pause

Økt 2: 12-14 Håndball (Halltrening) pluss oppvarming.

Klubbene må påse at spillere i egen klubb har fått beskjed!

Selv om det blir satt opp en halvårsplan med samlinger, er det ikke gitt at alle spillere som er innkalt på sist samling– er med på neste samling. Det sendes ut ny innkalling Ca. 2 uker før samling.

Bespising

Alle spillerne må ha med seg matpakke og frukt selv. Det er viktig at alle har med seg dette for å kunne yte bra innsats også på den andre økten!

Husk å ta med; Ball, drikkeflaske, en hvit og en mørk t skjorte eller klubb drakt og mat

Adresse til Nordstrand Arena: Oberst Rodes vei 79, 1165 Oslo

Parkering: Parkeringshus under Nordstrand Arena

Forfall:

- Er du for tiden skadet skal du melde forfall

Eventuelle melding om skade/sykdom varsles Tom Fokstuen pr epost

tom.fokstuen@handball.no. Merk eposten «forfall RLM samling G06»

Med kopi til: Lars Evenby Sterri lars_sterri13@hotmail.com eller på Mob: 90936436

Innrapportering av nye spillere

Vi er åpne for å vurdere spillere som utvikler seg i løpet av sesongen. Send en mail til Region (Merk i emnefeltet: Spiller RLM 06) nhf.ron@handball.no , så vil det bli vurdert om spilleren skal kalles inn.

Strømmen 09.01.2025

Oppdatert 21.01.2025

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

tom.fokstuen@handball.no

Spill og trening

459 06 571

Lars Evenby Sterri

Emrah Mustedanagic

(trener)

(trener)