



**INNKALLING TIL SAMLING FOR
REGIONALT LANDSLAG I NHF REGION ØST FOR SPILLERE FØDT 07.**

Du er en av de som er plukket ut til å være med på regionalt landslags samling gutter 07

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

Klokkeslett	Dato	Sted	LMY trenere	Regionale trenere
KL: 09:00-15.00	06.11.2024	Nordstrand Arena	Kristoffer/Rasmus	Lars/Emrah

Målvakts trener Reg: Sisse Marie Bøge Fahberg Fysisk trener Reg: Marius Auensen

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Følgende spillere innkalles:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Kasper	Gulbrandsen	Bakspiller	Bækkelagets SK
Mikkel Pettersen	Roald	Bakspiller	Follo HK
Preben Berg	Salomonsen	Bakspiller	Follo HK
Fredrik	Westgaard	Bakspiller	Follo HK
Theodor Eugen Froberg	Wold	Bakspiller	GFHK
Simon Haga	Helgesen	Bakspiller, høyre	Askim IF
Herman Gjesme	Kjølnér	Bakspiller, høyre	Haslum IL
Niklas Tuven	Holter	Bakspiller, midt	Haslum HK
Sigurd Margido Sørsæther	Gaasdal	Bakspiller, midt	ULL/Kisa IL
Sander Bjerkeli	Celius	Bakspiller, midt	Askim IF
Sander Strøm	Tjernshaugen	Bakspiller, venstre	Follo HK
Bastian Kraft	Ophus	Bakspiller, venstre	Nordstrand IF
Nicolai Heier	Einerkjær	Kantspiller	Haslum IL
Philip	Fors	Kantspiller, høyre	Bækkelagets SK
Hlini Snær	Birgisson	Kantspiller, høyre	Follo HK
Gabriel Warhuus	Kleven	Kantspiller, venstre	Bækkelagets SK
Birkir Smari	Birgisson	Kantspiller, venstre	Follo HK
Paul Arvidsson	Haugvoll	Kantspiller, venstre	Nordstrand IF
Bjørn Magnus	Vågen	Kantspiller, venstre	HK Eidsberg
Mats	Bystrøm	Linjespiller	Follo HK
Cosmus Emil	Hallan-Holmberg	Linjespiller	Haslum HK
Hjalmar Wensberg	Menne	Linjespiller	Linderud IL
Marius Jakobsen	Nordeng	Linjespiller	Nordstrand IF
Thomas	Holsæther	Målvakt	Bækkelagets SK
Mikkel Sæteren	Stensrud	Målvakt	Follo HK
Henrik Johannes Aune	Haglerød	Målvakt	Hk Herulf

Forfall/skadet *

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Mauritz Grunde Hella	Voje Heieren	Målvakt	Haslum HK*



Kjøreplan for dagen (med forbehold)

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

Pause 11-13 Pause

Økt 2: 13-15 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/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 G07»

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 07) nhf.ron@handball.no , så vil det bli vurdert om spilleren skal kalles inn.

Strømmen 22.10.2024

Oppdatert 30.10.2024

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)