



**INNKALLING TIL SAMLING FOR  
REGIONALT LANDSLAG I NHF REGION ØST FOR SPILLERE FØDT 08.**

Du er en av de som er plukket ut til å være med på regionalt landslags samling gutter 08

***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	06.10.2024	Nordstrand Arena	Jørgen	Henrique/Espen

**Målvakts trener Reg: Mads Gulbrandsen 08-09 Fysisk trener Reg: Zoe van der Weel 08-09**

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

**Følgende spillere innkalles:**

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Håkon	Brogård	Bakspiller	HK Rygge
Jonatan Hansen	Berg	Bakspiller	ULL/KISA IL
Jeppe	Behrens-Moe	Bakspiller	Vålerenga
Mathias Nicolay	Schønningesen	Bakspiller	Fjellhammer IL
Sander Linge	Romsås	Bakspiller, høyre	Haslum IL
Elliot Edward	Øgaard	Bakspiller, høyre	Haslum IL
Amund	Flo	Bakspiller, høyre	Kjelsås IL
Henrik	Rein-Ulsletten	Bakspiller, venstre	Haslum IL
Brian Høgden	Mæle	Bakspiller, venstre	Ski IL
Ulrik Torp	Økstad	Bakspiller, venstre	Nordstrand IF
Rasmus Sandbekk	Olsen	Bakspiller, venstre	Vejle Idrætsefterskole
Nicolay	Kloster-Jensen	Kantspiller, høyre	Njård
Victor	Iversen	Kantspiller, høyre	Oppegård IL
Sigurd	Antonsen	Kantspiller, høyre	Vålerenga
Noah Octavian	Isaksen	Kantspiller, venstre	Bækkelagets SK
Isak Andri	Ragnarsson	Kantspiller, venstre	Oppegård IL
Karsten	Lindberg	Kantspiller, venstre	ULL/KISA IL
Elmandher Killerud	Larsen	Kantspiller, venstre	Ski IL
Noah	Greiff-Andersen	Linjespiller	Bækkelagets SK
Kristian Myklebust	Thorsø	Linjespiller	Fjellhammer IL
Kristian	Dolva	Linjespiller	Haslum IL
Sigurd Bergquist	Røberg	Målvakt	Bækkelagets SK
Alfred Tokehøj	Andersen	Målvakt	Ski IL
Noa Bjanes	Iversen	Målvakt	Haslum IL
Herman Loftesnes	Gregersen	Målvakt	Oppegård IL

**Forfall/skadet \***

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Fredrik	Heim-Vidalon	Bakspiller	Bækkelagets SK



### **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](mailto:tom.fokstuen@handball.no). Merk eposten «forfall RLM samling G08»

**Med kopi til:** Henrique Lobo [henriquelimalobo@outlook.com](mailto:henriquelimalobo@outlook.com) eller på Mob: 41306980

### **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 08) [nhf.ron@handball.no](mailto:nhf.ron@handball.no) , så vil det bli vurdert om spilleren skal kalles inn.

Strømmen 21.10.2024

**Oppdatert 21.10.2024**

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

[tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

Spill og trening

459 06 571

Henrique Lobo

Espen Wangen

(trener)

(trener)