



**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	26.02.2025	Nordstrand Arena		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
Fredrik	Heim-Vidalon	Bakspiller	Bækkelagets SK
Hans Olav Emil	Sving	Bakspiller	Ullern IF
Håkon	Brogård	Bakspiller	HK Rygge
Jonatan Hansen	Berg	Bakspiller	ULL/KISA IL
Kasper	Sandvik-Moe	Bakspiller	Bækkelagets SK
Lars Kasander	Hofstad-Ekornesvåg	Bakspiller	Oppegård IL
Mathias Nicolay	Schønningesen	Bakspiller	Fjellhammer IL
Ola	Bjørnstad Andersen	Bakspiller	Oppegård IL
Sebastian Dybvik	Sitter	Bakspiller	Bækkelagets SK
Amund	Flo	Bakspiller, høyre	Kjelsås IL
Brian Høgden	Mæle	Bakspiller, venstre	Ski IL
Henrik	Rein-Ulsletten	Bakspiller, venstre	Haslum IL
Nicolay	Kloster-Jensen	Kantspiller, høyre	Njård
Sigurd	Antonsen	Kantspiller, høyre	Vålerenga
Victor	Iversen	Kantspiller, høyre	Oppegård IL
Karsten	Lindberg	Kantspiller, venstre	ULL/KISA IL
Noah Octavian	Isaksen	Kantspiller, venstre	Bækkelagets SK
Sebastian Lorentzen	Krane	Kantspiller, venstre	Njård
Emil Berset	Riple	Linjespiller	Haslum IL
Henrik	Beck	Linjespiller	ULL/KISA IL
Kristian	Dolva	Linjespiller	Haslum IL
Herman Loftesnes	Gregersen	Målvakt	Oppegård IL
Jonas Thomassønn	Malmö	Målvakt	Oppegård IL
Ruben Alexander Kraft	Storengen	Målvakt	ULL/KISA IL
Sigurd Bergquist	Røberg	Målvakt	Bækkelagets SK

Forfall/skadet * Etterinnkalt **

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Victor Norstad	Roer	Linjespiller	HK Rygge*



Kjøreplan for dagen (med forbehold)

Økt 1: 09-11 Håndball (Halltrening) pluss oppvarming.

Pause 11-13 Pause

Økt 2: 13-15 Styrke i to delte grupper. En time aktivitet hver.

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 G08»

Med kopi til: Henrique Lobo henriquelimalo@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 , så vil det bli vurdert om spilleren skal kalles inn.

Strømmen 17.02.2025

Oppdatert 18.02.2025

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

tom.fokstuen@handball.no

Spill og trening

459 06 571

Henrique Lobo

Espen Wangen

(trener)

(trener)