



**INNKALLING TIL SAMLING FOR
REGIONALT LANDSLAG I NHF REGION ØST FOR SPILLERE FØDT 09.**

Du er en av de som er plukket ut til å være med på regionalt landslags samling gutter 09

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	18.09.2024	Nordstrand Arena		Henrique/Espen

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
Ebbe Carsten	Astrup	Bakspiller	Haslum IL
Stefan Orri	Helgason	Bakspiller	Skiptvet IL
Finn Zetlitz	Pay	Bakspiller	Haslum IL
Luka Tobias Fostervold	Tvedten	Bakspiller	Haslum IL
Johann	Myklebust-Lande	Bakspiller	Kolbotn IL
Sebastian	Lo	Bakspiller, høyre	Kolbotn IL
Ludvig Dehli	Ommundsen	Bakspiller, høyre	Ski IL
Mikkel Simensen	Østreng	Bakspiller, høyre	Bækkelagets SK
Jo	Hagen	Bakspiller, venstre	Haslum IL
Noah Lundberg	Kjelling	Bakspiller, venstre	Haslum IL
Liam Andres Henning	Norlin	Bakspiller, venstre	Fjellhammer IL
Samuel Delgado	Nyström	Bakspiller, venstre	Kolbotn IL
Julian André Bekk	Sjøli	Kantspiller, høyre	HK Eidsberg
Ola	Moksnes	Kantspiller, høyre	Bækkelagets SK
Kristian Spæren	Ekrem	Kantspiller, venstre	Fjellhammer IL
Jonas Indreeide	Grosch	Kantspiller, venstre	Lillestrøm HK
Ask Olay Jøklung	Olestad	Kantspiller, venstre	Frogner IL
Christian	Sachweh	Kantspiller, venstre	Bækkelagets SK
Mads	Bjerklund	Linjespiller	Ski IL
Sebastian Mjelve	Rygh	Bakspiller, venstre	Frogner IL
Tristan Berg	Oddsson	Linjespiller	Sarpsborg IL
Vetle Lien	Bratten	Målvakt	Lillestrøm HK
Håvard	Oord	Målvakt	Kolbotn IL
Jonas	Tangen	Målvakt	Linderud IL
Kristoffer	Torkildsby-Reine	Målvakt	Bækkelagets SK

Forfall/skadet * Ny inn **



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 G09»

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

Strømmen 09.09.2024

Oppdatert 13.09.2024

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

tom.fokstuen@handball.no

Spill og trening

459 06 571

Henrique Lobo

Espen Wangen

(trener)

(trener)