



**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 | 06.11.2024 | 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 |
|------------------------|---------------|----------------------|----------------|
| Kristian Kraft | Johannessen | Bakspiller | Kråkerøy IL |
| Finn Zetlitz | Pay | Bakspiller | Haslum IL |
| Ludvig Dehli | Ommundsen | Bakspiller, høyre | Ski IL |
| Mikkel Simensen | Østreng | Bakspiller, høyre | Bækkelagets SK |
| Sebastian | Lo | Bakspiller, høyre | Kolbotn IL |
| Jo | Hagen | Bakspiller, venstre | Haslum IL |
| Liam Andres Henning | Norlin | Bakspiller, venstre | Fjellhammer IL |
| Noah Lundberg | Kjelling | Bakspiller, venstre | Haslum IL |
| Sebastian Mjelve | Rygh | Bakspiller, venstre | Frogner IL |
| Theodor Bakken | Solvang | Bakspiller, venstre | Hk Herulf |
| Samuel Delgado | Nyström | Bakspiller, venstre | Kolbotn IL |
| Even Ofigsbø | Reistad | Kantspiller, høyre | Kjelsås IL |
| Julian André Bekk | Sjøli | Kantspiller, høyre | HK Eidsberg |
| Tobias Solheim | Pieper | Kantspiller, høyre | Kolbotn IL |
| Daniel | Omre-Flatgård | Kantspiller, venstre | Kolbotn IL |
| Jonas Indreeide | Grosch | Kantspiller, venstre | Lillestrøm HK |
| Luka Tobias Fostervold | Tvedten | Kantspiller, venstre | Haslum IL |
| Kristian Theodor | Stensrud | Linjespiller | Haslum IL |
| Mads | Bjerklund | Linjespiller | Ski IL |
| Tristan Berg | Oddsson | Linjespiller | Kråkerøy IL |
| Håvard | Oord | Målvakt | Kolbotn IL |
| Jonas | Tangen | Målvakt | Linderud IL |
| Markus Beck | Dypedahl | Målvakt | Kråkerøy IL |
| Teveje | Borup-Müller | Målvakt | Frogner IL |

Forfall/skadet *

| Fornavn | Etternavn | Spillplass | Klubb |
|-----------|-----------|----------------------|----------------|
| Christian | Sachweh | Kantspiller, venstre | Bækkelagets SK |



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/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 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 09) 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

Spill og trening

459 06 571

Henrique Lobo

Espen Wangen

(trener)

(trener)