



**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	22.01.2025	Nordstrand Arena	Jørgen/Kristoffer	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
Kristoffer	Torkildsby-Reine	Målvakt	Bækkelagets SK
Håvard	Oord	Målvakt	Kolbotn IL
Marcus Beck	Dypedhal	Målvakt	Kråkerøy
Aleksander Trøstheim	Amundsen	Målvakt	Kolbotn IL
Jonas	Tangen	Målvakt	Linderud IL
Christian	Sachweh	Kantspiller, venstre	Bækkelagets SK
Aksel	Sola	Kantspiller, venstre	Kråkerøy
William	Daapan-Hansen	Kantspiller, venstre	Ski IL
Ola	Moksnes	Kantspiller, høyre	Bækkelagets SK
Julian André Bekk	Sjøli	Kantspiller, høyre	HK Eidsberg
Even Ofigsbø	Reistad	Kantspiller, høyre	Kjelsås IL
Felix August Lund	Johansson	Linjespiller	Haslum IL
Tristan Berg	Oddsson	Linjespiller	Sarpsborg IL
Gabriel Martinus	Simonsen	Linjespiller	Ull/Kisa IL
Mikkel Simensen	Østreng	Bakspiller, høyre	Bækkelagets SK
Mathias von der	Lippe	Bakspiller, høyre	Haslum
Sebastian	Lo	Bakspiller, høyre	Kolbotn IL
Ludvig Dehli	Ommundsen	Bakspiller, høyre	Ski IL
Emre Bøhm	Ottar	Bakspiller	Bækkelagets SK
Oliver Eugen Stigen	Karlsen	Bakspiller	Bækkelagets SK
Linus	Puck	Bakspiller	Kråkerøy
Ebbe Carsten	Astrup	Bakspiller	Haslum IL
Finn Zetlitz	Pay	Bakspiller	Haslum IL
Jo	Hagen	Bakspiller, venstre	Haslum IL
Johann	Myklebust-Lande	Bakspiller	Kolbotn IL
Samuel Delgado	Nyström	Bakspiller, venstre	Kolbotn IL
Haakon Johan Brodal	Kølbøl	Bakspiller	Kråkerøy IL
Charles-Viktor Andréas	Hobbelin	Bakspiller	Nordstrand IF
Lucas Vincent Aurdal	Jørgensen	Flerposisjonsspiller, høyre	Lillestrøm HK **

Forfall/skadet *

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Finn Zetlitz	Pay	Bakspiller	Haslum IL*



Kjøreplan for dagen (med forbehold)

Økt 1: 09-11 En time aktivitet hver.

Pause 11-13 Pause

Økt 2: 13-15 Håndball (Halltrening) pluss oppvarming. Styrke i to delte grupper.

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 14.01.2025

Oppdatert 21.01.2025

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

tom.fokstuen@handball.no

Spill og trening

459 06 571

Henrique Lobo

Espen Wangen

(trener)

(trener)