



**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	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
Charles-Viktor Andréas	Hobbelin	Bakspiller	Nordstrand IF
Johann	Myklebust-Lande	Bakspiller	Kolbotn IL
Kristian Kraft	Johannessen	Bakspiller	Kråkerøy IL
Oliver Eugen Stigen	Karlsen	Bakspiller	Bækkelagets SK
Ludvig Dehli	Ommundsen	Bakspiller, høyre	Ski IL
Mathias von der	Lippe	Bakspiller, høyre	Haslum
Sebastian	Lo	Bakspiller, høyre	Kolbotn IL
Jo	Hagen	Bakspiller, venstre	Haslum IL
Liam Andres Henning	Norlin	Bakspiller, venstre	Fjellhammer IL
Samuel Delgado	Nyström	Bakspiller, venstre	Kolbotn IL
Sebastian Mjelve	Rygh	Bakspiller, venstre	Frogner IL
Stefan Orri	Helgason	Flerposisjonsspiller	Skiptvet IL
Even Ofigsbø	Reistad	Kantspiller, høyre	Kjelsås IL
Herman Bentzen	Hinkel	Kantspiller, høyre	Nordstrand IF
Ola	Moksnes	Kantspiller, høyre	Bækkelagets SK
Aksel Sebastian Ulriksen	Sola	Kantspiller, venstre	Kråkerøy IL
Christian	Sachweh	Kantspiller, venstre	Bækkelagets SK
Daniel	Omre-Flatgård	Kantspiller, venstre	Kolbotn IL
Felix August Lund	Johansson	Linjespiller	Haslum IL
Gabriel Martinus	Simonsen	Linjespiller	Ull/Kisa IL
Tristan Berg	Oddsson	Linjespiller	Kråkerøy IL
Aleksander Trøstheim	Amundsen	Målvakt	Kolbotn IL
Kristoffer	Torkildsby-Reine	Målvakt	Bækkelagets SK
Teveje	Borup-Müller	Målvakt	Frogner IL
Vetle Lien	Bratten	Målvakt	Lillestrøm HK

**Forfall/skadet \***

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb



**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 G09»

**Med kopi til:** Henrique Lobo [henriquelimalo@outlook.com](mailto: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](mailto:nhf.ron@handball.no) , så vil det bli vurdert om spilleren skal kalles inn.

Strømmen 17.02.2025

**Oppdatert 17.02.2025**

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)