

## **LANDSDELSAMLING I TRONDHEIM**

**Avreise:** Fredag 18. november

**Dato:** 18. - 20. November 2022.

**Hjemreise:** Søndag 20. november - Fra Trondheim i 14:00 tiden

Landsdelsamling er en helgesamling der vi samler gutter fra Region Innlandet og reiser til Trondheim, for å trene og spille kamper sammen med Region Nord. Fra region Innlandet vil vi reise med 21 jenter og 21 gutter.

Ansvarlig for øktene er trener for LM04 og trenere for Regionalt Landslagsmiljø i NHF Region Nord og Innlandet.

### **Bussen stopper på følgende steder til Trondheim:**

Hamar (Cirkel K Furnes) – Kl 07.30

Biri (Bussstopp ved Mjøsbrua Biri) – Kl 07.56

Lillehammer (Cirkel K) – 08.28 (Spiller fra LFH09)

Forventet ankomst Trondheim – kl.14:04

\* Fint om utøvere er til stede ved oppmøtested minst 10 min før oppgitt tidspunkt.

### **Bussen stopper på følgende steder fra Trondheim med forventet ankomst:**

Avreise tid fra CSK-Hallen, Trondheim: Ca. kl.14:00

Lillehammer (Cirkel K) – kl.19.31

Biri (Bussstopp ved Mjøsbrua Biri) – Kl.20.02

Hamar (Cirkel K Furnes) – Kl.20.34

### **Trenerteamet Innlandet**

Lars Nordberg, Telefon 920 58 921

Aleksander Børresen

Tone Wølner

Ansvarlig fra Innlandet: Børge Brown, Telefon 971 43 552

**Overnatting:** Charlottenlund ungdomsskole som ligger rett ved CSK sin hall

**Adresse til CSK-hallen:** Tunvegen 18B, 7058 Trondheim

### **Hva trenger spillere å ha med på tur?**

- Treningstøy til samlingen (ball, sko, m.m.)
- Liggeunderlag og sovepose (overnatting på skole).
- Klær til fritid
- Håndkle/ toalettmappe



## Landsdelssamling gutter 18-20 nov

### Fredag 18/11

Økt, tid og gruppe	Tema	Hovedansvarlig	Ressurser
Økt 1 (16.30-18.00) Gruppe 1	Forsvarsspill	Christian Berge og Stian Gomo	Rasmus Hauge
Økt 2 (18.00-19.30) Gruppe 2	Forsvarsspill	Christian Berge og Stian Gomo	Innlandet
Møte (20.00-20.30) Felles	Hva innebærer seniorspill?	Christian Berge og Stian Gomo	

### Lørdag 19/11

Økt, tid og gruppe	Tema	Hovedansvarlig	Ressurser
Økt 1 (10.30-12.15) Gruppe 1	Duellspill og pasningsteknikk	Rasmus Hauge	Fredrik Tønne og Bendik Dalen
Økt 2 (12.15-14.00) Gruppe 2	Duellspill og pasningsteknikk	Rasmus Hauge	Innlandet
Økt 3 (15.30-17.00) Gruppe 1	Valgspill	Innlandet	Fredrik Tønne og Bendik Dalen
Økt 4 (17.00-18.30) Gruppe 2	Valgspill	Innlandet	Rasmus Hauge

### Søndag 20/11

Økt, tid og gruppe	Tema	Hovedansvarlig	Ressurser
Økt 1 (09.00-11.30) Felles	Spilløkt	Alle	Dommere ordnes
Avslutning	Oppsummering	Rasmus Hauge ++	

**BEGEISTRING**  
**RESPEKT**  
**INNSATSVILJE**  
**FAIR PLAY**



**Norges  
Håndballforbund**  
Region Innlandet

**Spillere som er tatt ut:**

Navn	Pos.	Klubb
Scott Wolkoff Lucian	MV	Elverum
Amund Tollan Myhren	MV	Elverum
Antoni Aleksander Kacala	MV	Storhamar
Lars Edvardsen	KS	Storhamar
Sivert Riseng Rønnes	KS	Storhamar
Eirik Soløst Kulvedrøsten	KS	Elverum
Aksel Løfsgaard	KS	Elverum
Fredrik Kim Øverli	KS	LFH-09
Sigve Ask Mortvedt	LS	Storhamar
Simen Skatvedt Lund	LS	Elverum
Simon Skjørberg Raudio	LS	Elverum
Vetle Hagensen Finstad	BS	Storhamar
Viktor Kvernes	BS	Elverum
Jakob Kjølle Slette	BS	Elverum
Jacob Lund Christiansen	BS	Elverum
Simen Nyborg Øfstaas	BS	Toten HK
Anders Berggren	BS	Elverum
Emre Christoffer Berge	BS	Elverum
August Løchting Engen	BS	Elverum
Jeisson Thorsteinsson	BS	Elverum
Kasper Granlund	BS	LFH-09

**Reserver kan bli innkalt på kort varsel:**

Simen Nyborg	BS	Elverum
Håvard Tangnes Brenno	KS	LFH-09
Edvard Rorgermoen	BS	LFH-09
Odin Holt Westerbakk	BS	Storhamar
Isak Helgestad Skaget	LS	LFH-09
Henrik Myklestad Lunner	BS	LFH-09

Forfall meldes til Lars Nordberg på e-post [lars.nordberg10@gmail.com](mailto:lars.nordberg10@gmail.com) eller telefon 920 58 921.

**BEGEISTRING**  
**RESPEKT**  
**INNSATSVILJE**  
**FAIR PLAY**