

INNKALLING TIL BYLAGSTRENING – GUTTER 15 SANDVIKA

Norges Håndballforbund arrangerer Intersport bylagsturnering helgen 28.februar-01.mars 2020 i Stavanger.

Region Øst skal denne turneringen stille med 3 guttelag og 3 jentelag.
Hvert lag skal bestå av 14 spillere og 2 trenere.

Du er en av de som er plukket ut til å være med i **bruttotroppen** til Gutter 15 Sandvika. Bruttotroppen vil bestå av 21 spillere og de skal ha tre treningssamlinger før endelig tropp tas ut.

Endelig tropp på 14 spillere publiseres mandag 17.02.2020.

Innkalling av spillere til økt 1 - 2 - 3:

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Adrian	Berntzen	Bakspiller	BMIL
Lars	Gran	Bakspiller	Fjellhammer IL
Tobias	Bystrøm	Bakspiller	HK Eidsberg
Axel	N. Ovesen	Bakspiller	Haslum
Ivo Bendik H.	Auganes	Bakspiller, høyre	Bækkelaget SK
Kasper	Hattestad	Bakspiller, høyre	Haslum
Tobias Rostad	Hansen	Bakspiller, midt	Ski
Henrik	Hopland	Bakspiller, midt	Ski
Birk	Nossen	Bakspiller, midt	Vålerenga
Ruben	Sandberg	Kantspiller, høyre	Fjellhammer IL
André Solli	Borgersen	Kantspiller, høyre	HK Eidsberg
Tobias	Fors	Kantspiller, høyre	Sørumsand IF
Felix Albert	Weiby	Kantspiller, venstre	Bækkelaget SK
Victor	Halvorsen	Kantspiller, venstre	Kjelsås
Aron	Holstad	Kantspiller, venstre	Siggerud
Daniel	Ryengen	Linjespiller	Fjellhammer IL
Jens Henrik Vee	Vestby	Linjespiller	Sarpsborg
Even Jacob	Ungersness	Linjespiller	Ski
Lukas	Quemere	Målvakt	BMIL
William	Vistung	Målvakt	Kjelsås
Eskil	Holmstrøm	Målvakt	Rolvsøy

Husk: ta med egen ball, drikkeflaske merket med navn og litt å spise etter trening.

Samlinger for bylag Gutter 15 Sandvika:

Samling	Dato	Tid	Sted	Tema
Samling 1 -bruttotropp	Man. 09.12.19	20:30-22:00	Ekeberghallen A	Lagstrening
Samling 2 – bruttotropp	Man. 13.01.20	20:30-22:00	Ekeberghallen A	Lagstrening
Samling 3 – alle bruttotroppene	Lør.15.02.20	09:00-13:30	Frognerhallen	Lagstrening
Samling 4 -endelig tropp	Tors.27.02.20	20:30-22:00	Ekeberghallen A	Lagstrening
Intersport Bylagsturnering	Fre.28.02-søn.01.03.20	*	Stavanger	

Fremmøte 30.min før samling.

Alle spillerne skal være klare til å starte treningen på oppsatt tidspunkt

*De endelige lagene flyr ned til Stavanger fredag 28.februar med retur til Oslo søndag 01.mars. Spillere som blir tatt ut må be seg fri fra skolen fredag den 28.februar.

Statusrapport:

Det er ønskelig at innkalte spillere som tidligere har vært skadet sender en statusrapport om nåværende tilstand, skadehistorikk eller eventuelle andre hensyn som

Eventuell melding om skade/sykdom eller forfall til samling, må umiddelbart varsles trenere
Jan Fredrik Eikå på tel: 90039434 og Anita Hildeskår Hokstad på tel: 41230661

Ren utøver:

Alle som skal delta på Bylagsturneringen 28.februar-01.mars 2020 forplikter seg til å gjennomgå e-læringsprogrammet "Ren utøver" før avreise. Det tar ca. 30 minutter å gjennomføre alle modulene. Når du har fullført alle modulene, vil dette bli registrert og du vil motta et diplom på e-post. Diplomet sendes elektronisk til tom.fokstuen@handball.no

Ta e-læringsprogrammet Ren Utøver [her](#)

Strømmen 10.02.2020

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

Tom Fokstuen
Spill og trening
459 06 571
tom.fokstuen@handball.no

Jan Fredrik Eikå (trener)
Anita Hildeskår Hokstad (trener)