

## INNKALLING TIL BYLAGSTRENING – GUTTER 15 år Sandvika

Norges Håndballforbund arrangerer bylagsturnering helgen 21-22-23.04 2023 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 Sandvika gutter 15 år. Bruttotroppen vil bestå av 21 spillere og de skal ha tre treningssamlinger før endelig tropp tas ut.

Endelig tropp på 14 spillere publiseres mandag 03.04.2023.

### Innkalling av spillere til økt 1 - 2 - 3:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Daniel August Oppegaard	Rose	Bakspiller	Haslum/Njård
Eirik Usler	Usler	Bakspiller	Fjellhammer
Henos Tesfamariam	Berhane	Bakspiller, høyre	ÅS/DFIL
Peter Sundby	Kulseth	Bakspiller	Ull/Kisa
Niklas Tuven	Holter	Bakspiller, midt	ØHIL
William	Schie-Veslum	Bakspiller, midt	Askim/Skiptvet
Sigurd Margido Sørsæther	Gaasdal	Bakspiller, midt	Ull/Kisa
Noah Strutz	Skei	Bakspiller, midt	Kjelsås IL
Mikkel Pettersen	Roald	Bakspiller, midt	Ski IL
Birgir Leo	Stefánsson	Bakspiller, venstre	Haslum/Njård
Bastian Kraft	Ophus	Bakspiller, venstre	Nordstrand IF
Eirik Skjønhaug	Johansen	Kantspiller, høyre	Askim/Skiptvet
Conrad Anker Olsen	Hvalgård	Kantspiller, venstre	GFHK
Fredrik Wilhelm Østbø	Faksum	Kantspiller, venstre	Langhus IL
Fredrik Monrad	Morsund	Kantspiller, venstre	ØHIL
Cosmus Emil	Holmberg	Linjespiller	ØHIL
Jonatan	Nes-Myrhol	Linjespiller	Bækkelaget
Fredrik	Hemsen	Linjespiller	Ski IL
Sivert Langsholt	Finnøy	Målvakt	ÅS/DFIL
Thomas	Holsæther	Målvakt	Bækkelaget
Henrik Marius	Schultze	Målvakt	Fet IL

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
1 Bruttotropp	30.01.2023	19.00-20.30	Ekeberghallen A	Lagstrening
2 Bruttotropp	28.02.2023	18.30-20.00	Tokerudhallen	Lagstrening
3 Bruttotropp	20.03.2023	19.00-20.30	Ekeberghallen A	Lagstrening
4 Nettotropp	13.04.2023	20.00-21.30	Ekeberghallen A (1/2 bane)	Lagstrening
Bylagsturnering	21-23.04.2023		Stavanger Idrettshall	

**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 21.04 2023 med retur til Oslo søndag 23.04 2023. Spillere som blir tatt ut må be seg fri fra skolen fredag den 21.04 2023

**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

**Tom-Eirik på tel: 97123212 og Henrique på tel: 41306980**

**Ren utøver:**

Alle som skal delta på Bylagsturneringen 21-22-23.04 2023 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](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

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

Strømmen 09.03.2023

Med vennlig hilsen  
NHF Region Øst

Tom Fokstuen  
Spill og trening  
459 06 571  
[tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

Tom-Eirik Skarpsno (trener)  
Henrique Lobo (trener)