



**INNKALLING TIL SAMLING FOR
REGIONALT LANDSLAG I NHF REGION ØST FOR SPILLERE FØDT 05.**

Du er en av de som er plukket ut til å være med på regionalt landslags samling gutter 05
Samlingen avholdes, som dags samling og uttatte spillere må søke fri fra skole:

Klokkeslett	Dato	Sted	LMY trenere	Regionale trenere
KL: 10:00-16:00	23.11.2023	Langhushallen	Dag Vidar/Zarko Sindre	Tom/Marius Sisse

Målvakts trener Reg: Sisse Marie Bøge Fahlberg og Fysisk trener Reg: Marius Auensen

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Følgende spillere innkalles:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Endre	Stenseth	Bakspiller	Fjellhammer IL
Erik Lydersen	Bernås	Bakspiller	Herulf Moss
Rasmus Lagmandokk	Astad	Bakspiller	Korsvoll IL
Lukas Skjervold	Geving	Bakspiller	Fjellhammer IL
Bastian Lindgren	Grov	Bakspiller, høyre	Bærums Verk TH
Peter Vilhelm Dalholt	Ivan	Bakspiller, høyre	Nordstrand IF
Gaute	Fredriksen	Bakspiller, midt	Fjellhammer IL
Asbjørn Martin	Christiansen	Bakspiller, venstre	Follo HK
Daniel Alexander	Padin	Bakspiller, venstre	Kjelsås IL
Andreas	Tveit	Kantspiller, høyre	Follo HK
Leo	Mustorp	Kantspiller, høyre	HK Eidsberg
Odin Thrane	Helgheim	Kantspiller, høyre	Haslum IL
William A. F	Erikstad	Kantspiller, høyre	Bækkelaget
Ferdinand	Steen	Kantspiller, venstre	Kjelsås IL
Trym Ingebretsen	Øverbø	Kantspiller, venstre	Fjellhammer IL
Victor	Henriksen	Kantspiller, venstre	HK Eidsberg
Mats Schei	Fossum	Linjespiller	Follo HK
Didrik	Seteklev	Linjespiller	Sarpsborg IL
Lucas Fronth	Sanderholm	Linjespiller	Bækkelaget
Ola Høstelend	Sundby	Linjespiller	Follo HK
Emil Amandus Forberg	Holm	Målvakt	Kjelsås IL
Fabian	Jensen	Målvakt	Fjellhammer IL
Troy Inge Granholt	Staveli	Målvakt	Tistedalen T&IF
Sivert Leander Bergh	Jensen	Målvakt	Bærums Verk TH

Forfall

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Julius Veim	Hjelmungen	Bakspiller	Sarpsborg IL
Morten Staxrud	Holmgren	Bakspiller, høyre	Fjellhammer IL
Lage Sirgård	Kongsrud	Bakspiller	Follo HK
William	Sonerud	Bakspiller, midt	Kjelsås IL
Jakob	Hagen	Bakspiller	Haslum IL
Ludvik Tobiassen	Syversen	Bakspiller, midt	Bækkelaget



Kjøreplan for dagen (med forbehold)

Økt 1: 10:00 – 12:00 Fysisktrening (RLM Fysisk ressurser ansvarlig)

Pause 12:00 – 14:00

Økt 2: 14:00 – 16:00 Halltrening (LM ressurser ansvarlig)

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 Langhushallen: Gamle Vevelstadvei 30, 1405 Langhus

Hallen ligger Cirka 7 min, 650 m fra togstasjonen (Vevelstad stasjon) (Rute: L2 – Ski).

Trenere oppfordres til å møte på samlingen!

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!

Parkering: Langhus Idrettspark P-plass, Gamle Vevelstadvei 27, 1405 Langhus

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 G05»

Med kopi til: Anita Hildeskår Hokstad anita.hokstad@gmail.com eller på Mob: 41230661

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 05) nhf.ron@handball.no , så vil det bli vurdert om spilleren skal kalles inn.

Strømmen 15.11.2023

Oppdatert 23.11.2023

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

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

Anita Hildeskår Hokstad

(trener)