



**INNKALLING TIL SAMLING FOR
REGIONALT LANDSLAG I NHF REGION ØST FOR SPILLERE FØDT 07.**

Du er en av de som er plukket ut til å være med på regionalt landslags samling gutter 07
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	25.10.2022	Langhus hallen	Kristoffer/Jørgen	Tom-Eirk/Lars

Målvakts trener Reg: Mads Aulin Guldbrandsen

Fysisk trener Reg: Marius Auensen

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Følgende spillere innkalles:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Simon Haga	Helgesen	Bakspiller, høyre	Askim/Skiptvet
Erik Bao	Nguyen	Bakspiller, høyre	Fjellhammer IL
Sander Bjerkeli	Celius	Bakspiller, midt	Askim/Skiptvet
William	Schie-Veslum	Bakspiller, midt	Askim/Skiptvet
Gabriel	Kleven	Bakspiller, midt	Bækkelaget
Theo Normann Grønntun	Asplund	Bakspiller, midt	Nordstrand IF
Nicolai	Wendelbo	Bakspiller, midt	Nordstrand IF
Mikkel Pettersen	Roald	Bakspiller, midt	Ski IL
Niklas Tuven	Holter	Bakspiller, midt	ØHIL
Bastian Kraft	Ophus	Bakspiller, venstre	Nordstrand IF
Kristian Nikolay	Abelsen	Bakspiller, venstre	Ski IL
Sander Strøm	Tjernshaugen	Bakspiller, venstre	Ski IL
Petter	Vidnes	Bakspiller, venstre	ØHIL
Tobias Troøyen	Gundersen	Bakspiller, venstre	ØHIL
Mats	Bystrøm	Bakspiller, venstre/Linjespiller	Askim/Skiptvet
Philip	Fors	Kantspiller, høyre	Fjellhammer IL
Hlini Snær	Birgisson	Kantspiller, høyre	Ski IL
Herman Gjesme	Kjølner	Kantspiller, høyre	ØHIL
Paul Arvidsson	Haugvoll	Kantspiller, venstre	Nordstrand IF
Birkir Smari	Birgisson	Kantspiller, venstre	Ski IL
Jonatan	Nes-Myrhol	Linjespiller	Bækkelaget
Rares Ioan	Chiru	Linjespiller	Fjellhammer IL
Marius Jakobsen	Nordeng	Linjespiller	Nordstrand IF
Patrick Suganan	Esgasane	Målvakt	Askim/Skiptvet
Thomas	Holsæther	Målvakt	Bækkelaget
Mikkel Sæteren	Stensrud	Målvakt	Ski IL
Simen Sunde	Flatlandsmo	Målvakt	ØHIL



Kjøreplan for dagen (med forbehold)

Økt 1: 09:00 – 11:00 (RLM 07) Fysisk og halltrening (delt) (Kristoffer og Jørgen ansvarlig)

Pause 11:00 – 13:00 (RLM 07)

Økt 2: 13:00 – 14:30 (RLM 07) Halltrening (Kristoffer og Jørgen 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!

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 G0607»

Med kopi til: Tom-Eirik Skarpsno tom.eirik.skarpsno@gmail.com eller på Mob: 97123212

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 0607) nhf.ron@handball.no , så vil det bli vurdert om spilleren skal kalles inn.

Strømmen 11.10.2022

Oppdatert 11.10.2022

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

tom.fokstuen@handball.no

Spill og trening

459 06 571

Lars Evenby Sterri

Tom-Eirik Skarpsno

(trener)

(trener)