



**INNKALLING TIL SAMLING FOR  
REGIONALT LANDSLAG I NHF REGION ØST FOR SPILLERE FØDT 06/07.**

Du er en av de som er plukket ut til å være med på regionalt landslags samling gutter 06/07

**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	25.10.2023	Langhus hallen	Jørgen/Claus	Tom-Eirk/Lars

**Målvakts trener Reg: Sisse Marie Bøge Fahlberg**

**Fysisk trener Reg: Zoe Hélène Frédérique van der Weel**

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

**Følgende spillere innkalles:**

Navn	Spillplass	Klubb	Født
Christopher Robin Gyve	Bakspiller	Nordstrand IF	2006
Jonas Holth Djupvik	Bakspiller	Asker SK	2006
Mikkel Pettersen Roald	Bakspiller	Ski IL	2007
Preben Berg Salomonsen	Bakspiller	Ski IL	2007
Teodor Bjerke Retvik	Bakspiller	Nordstrand IF	2006
Troy Olsen Grønskei	Bakspiller	Fjellhammer IL	2006
August Horjen	Bakspiller, høyre	Haslum IL	2006
Kristian Kibsgård	Bakspiller, høyre	Fjellhammer IL	2006
Thomas Karlsen Aaserød	Bakspiller, høyre	Haslum IL	2006
Herman Gjesme Kjølner	Bakspiller, høyre	ØHIL	2007
Andreas Hernes Hovde	Bakspiller, midt	Haslum IL	2006
Noah Strutz Skei	Bakspiller, midt	Kjelsås IL**	2007
Sander Strøm Tjernshaugen	Bakspiller, venstre	Ski IL	2007
Hlini Snær Birgisson	Kantspiller, høyre	Ski IL	2007
Jacob Alexander Niss	Kantspiller, høyre	Kolbotn IL	2006
Alexander Andersen Restrup	Kantspiller, venstre	Nordstrand IF	2007
Julian Engholm	Kantspiller, venstre	Fjellhammer IL	2006
Simen Søvik Svalebjørg	Kantspiller, venstre	Asker SK	2006
Mats Bystrøm	Linjespiller	Askim/Skiptvet	2007
Ole Petter Haaland	Linjespiller	Asker SK	2006
Mauritz Grunde Hella Voje Heieren	Målvakt	Haslum IL	2007
Vegard Semb	Målvakt	Haslum IL**	2006
Thomas Holsæther	Målvakt	Bækkelaget**	2007

**Nye inn\*\***

**Forfall/skadet**

Navn	Spillplass	Klubb	Født
Theo Normann Grønntun Asplund	Bakspiller, midt	Bækkelaget	2007
Emil Aasen	Linjespiller	Fjellhammer IL	2006
Linus Lederhilger	Målvakt	Nordstrand IF	2007
Stefan Petrovic Katsos	Målvakt	Linderud/Linje5	2006
Trym Rongved Skui	Kantspiller, høyre	Haslum IL	2006
Jesper Dolva	Linjespiller	Haslum IL	2006
Fredrik Westgaard	Bakspiller	Ski IL	2007



### **Kjøreplan for dagen (med forbehold)**

Økt 1: 10-12 Styrke i to delte grupper. En time aktivitet hver, pluss oppvarming.

Pause 12-14 Pause

Økt 2: 14-16 Håndball (Halltrening)

### **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. 10 dager 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](mailto:tom.fokstuen@handball.no). Merk eposten «forfall RLM samling G0607»

**Med kopi til:** Tom-Eirik Skarpsno [tom.eirik.skarpsno@gmail.com](mailto: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](mailto:nhf.ron@handball.no) , så vil det bli vurdert om spilleren skal kalles inn.

Strømmen 16.10.2023

**Oppdatert 25.10.2023**

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

[tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

Spill og trening

459 06 571

Lars Evenby Sterri

Tom-Eirik Skarpsno

(trener)

(trener)