



**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 er ren 2007 samling (Dette en fellessamling med gutter 08)

Samlingen avholdes, som dags samling og uttatte spillere må søke fri fra skole:

Klokkeslett	Dato	Sted	LMY trenere	Regionale trenere
Ny tid KL: 11:30-16.00	28.02.2024	Norges Idrettshøyskole	Jørgen	Tom-Eirik/Lars

Målvakts trener Reg: Sisse Marie Bøge Fahlberg Fysisk trener Reg: Marius Auensen
Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Følgende spillere innkalles:

Navn	Spillplass	Klubb	Født
Fredrik Westgaard	Bakspiller	Ski IL	2007
Kasper Gulbrandsen	Bakspiller	Bækkelaget	2007
Herman Gjesme Kjølner	Bakspiller, høyre	ØHIL	2007
Erik Bao Nguyen	Bakspiller, høyre	Fjellhammer IL	2007
Noah Strutz Skei	Bakspiller, midt	Kjelsås IL	2007
Theo Normann Grønntun Asplund	Bakspiller, midt	Bækkelaget	2007
Sigurd Margido Sørsæther Gaasdal	Bakspiller, midt	Ull/Kisa	2007**
Bastian Kraft Ophus	Bakspiller, venstre	Nordstrand IF	2007
Sander Strøm Tjernshaugen	Bakspiller, venstre	Ski IL	2007
Hlini Snær Birgisson	Kantspiller, høyre	Ski IL	2007
Philip Fors	Kantspiller, høyre	Fjellhammer IL	2007
Bjørn Magnus Vågen	Flerposisjonsspiller	GFHK	2007
Nicolai Heier Einerkjær	Kantspiller, venstre	Haslum IL	2007
Birkir Smari Birgisson	Kantspiller, venstre	Ski IL	2007
Alexander Andersen Restrup	Kantspiller, venstre	Nordstrand IF	2007
Linus Foslund Niva	Kantspiller, venstre	Bækkelaget	2007
Cosmus Emil Hallan-Holmberg	Linjespiller	ØHIL	2007
Jonatan Nes-Myrhol	Linjespiller	Bækkelaget	2007
Mats Bystrøm	Linjespiller	Askim/Skiptvet	2007
Linus Lederhilger	Målvakt	Nordstrand IF	2007
Thomas Holsæther	Målvakt	Bækkelaget	2007
Mauritz Grunde Hella Voje Heieren	Målvakt	Haslum IL	2007

Ny inn**

Forfall/skadet

Navn	Spillplass	Klubb	Født
Mikkel Pettersen Roald	Bakspiller	Ski IL	2007
Anders Elias Nygård	Bakspiller, midt	GFHK	2007



Kjøreplan for dagen (med forbehold)

Økt 1: 11:30-13:30 Håndball (Halltrening). Styrke i to delte grupper. En time aktivitet hver.

Pause 13:30 -15:00 Pause

Økt 2: 15:00-16:00 Styrke (gruppetreningssalen) - time aktivitet.

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 Norges Idrettshøyskole: Sognsveien 220, 0863 Oslo

Parkering: Stor gratis parkering, ved Sognsvann

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 14.02.2024

Oppdatert 27.02.2024

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)