



**INNKALLING TIL SAMLING FOR
REGIONALT LANDSLAG I NHF REGION ØST FOR SPILLERE FØDT 08.**

Du er en av de som er plukket ut til å være med på regionalt landslags samling gutter 08

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	Henrique/Espen

Målvakts trener Reg: Sisse Marie Bøge Fahlberg Fysisk trener Reg: Guro Kristine Raastad

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Følgende spillere innkalles:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Født
Fredrik	Heim-Vidalon	Bakspiller	Bækkelagets SK	2008
Demir Kuc	Hjelleset	Bakspiller	Bækkelagets SK	2008
Sebastian Dybvik	Sitter	Bakspiller	Bækkelagets SK	2008
Leon Sebastian	Jonassen	Bakspiller	Fet IL	2008
Håkon	Brogård	Bakspiller	HK Rygge	2008
Rasmus Nordløkken	Eliassen	Bakspiller	Njård	2008
Lars Kasander	Hofstad-Ekornesvåg	Bakspiller	Oppegård IL	2008
Ola	Bjørnstad Andersen	Bakspiller	Oppegård IL	2008
Jonatan Hansen	Berg	Bakspiller	Ull/Kisa IL	2008
Elliot Edward	Øgaard	Bakspiller, høyre	Haslum IL	2008
Sander Linge	Romsås	Bakspiller, høyre	Haslum IL	2008
Amund Svenneby	Bergersen	Bakspiller, høyre	Ski IL	2008
Amund	Flo	Bakspiller, høyre	Kjelsås IL	2008
Theodor	Lunde	Bakspiller, midt	Ski IL	2008
Henrik	Rein-Ulsletten	Bakspiller, venstre	Haslum IL	2008
Fredrik	Qvigstad	Flerposisjon (Kv, Bv)	Bækkelagets SK	2008
Nicolay	Kloster-Jensen	Kantspiller, høyre	Njård	2008
Victor	Iversen	Kantspiller, høyre	Oppegård IL	2008
Karsten	Lindberg	Kantspiller, venstre	Ull/Kisa IL	2008
Ailo Bjerkeli	Celius	Kantspiller, venstre	Askim IF	2008
Eskil	Mork	Kantspiller, venstre	Oppegård IL	2008
Kristian Myklebust	Thorsø	Linjespiller	Fjellhammer IL	2008
Marius Skjerven	Petersen	Linjespiller	Oppegård IL	2008
Kristian	Dolva	Linjespiller	Haslum IL	2008
Herman Loftesnes	Gregersen	Målvakt	Langhus IL	2008
Jonas Thomassønn	Malmö	Målvakt	Oppegård IL	2008
Sigurd Bergquist	Røberg	Målvakt	Bækkelagets SK	2008
Noa Bjanes	Iversen	Målvakt	Haslum IL	2008

Forfall/skadet * Ny inn **



Kjøreplan for dagen (med forbehold)

Økt 1: 10-12 Håndball (Halltrening) pluss oppvarming.

Pause 12-14 Pause

Økt 2: 14-16 Styrke i to delte grupper. En time aktivitet hver,

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
Hallene 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 G08»

Med kopi til: Henrique Lobo henriquelimalo@outlook.com eller på Mob: 41306980

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

Strømmen 18.10.2023

Oppdatert 24.10.2023

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

tom.fokstuen@handball.no

Spill og trening

459 06 571

Henrique Lobo

Espen Wangen

(trener)

(trener)