

**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
(Dette en fellessamling med gutter 06/07)

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	29.11.2023	Nordstrand Arena	Jørgen	Henrique/Espen

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

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Følgende spillere innkalles:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Født
Håkon Strand	Festervoll	Bakspiller	Asker SK	2008
Noah	Stuland	Bakspiller	Asker SK	2008
Kasper	Sandvik-Moe	Bakspiller	Bækkelagets SK	2008
Daniel Jordal	Rennan	Bakspiller	Fjellhammer IL	2008
Marius Rein	Elgesem	Bakspiller	Haslum IL	2008
Håkon	Brogård	Bakspiller	HK Rygge	2008
Eirik Fjeldsenden	Heidenstrøm	Bakspiller	Njård	2008
Henrik	Beck	Bakspiller	Ull/Kisa IL	2008
Hans Olav Emil	Sving	Bakspiller	Ullern IF	2008
Sander Linge	Romsås	Bakspiller, høyre	Haslum IL	2008
Amund	Flo	Bakspiller, høyre	Kjelsås IL	2008
Emil Berset	Riple	Bakspiller, venstre	Haslum IL	2008
Brian Høgden	Mæle	Bakspiller, venstre	Ski IL	2008
Ulrik Torp	Økstad	Bakspiller, venstre	Nordstrand IF**	2008
Cato Singlar	Fonneløp	Flerposisjon (Kv, Bs)	Fet IL	2008
Emilio Mørk	Markussen	Kantspiller, venstre	Haga	2008
Henrik Hauge	Larsen	Kantspiller, høyre	Haslum IL	2008
Liam Sanjit	Singh	Kantspiller, høyre	Nordstrand IF	2008
Sigurd	Antonsen	Kantspiller, høyre	Vålerenga	2008
Jonathan Jansson	Zachariasen	Kantspiller, venstre	Haslum IL	2008
Isak Andri	Ragnarsson	Kantspiller, venstre	Langhus IL	2008
Noah	Greiff-Andersen	Linjespiller	Bækkelagets SK	2008
Kristian	Dolva	Linjespiller	Haslum IL	2008
Matias	Vedvik	Linjespiller	Ullern IF	2008
Sigurd Bergquist	Røberg	Målvakt	Bækkelagets SK	2008
Kristofer Steinum	Gabrielsen	Målvakt	Haslum IL	2008
Herman Loftesnes	Gregersen	Målvakt	Langhus IL	2008
Fredrik Bing	Husaas	Målvakt	Njård	2008

Forfall/skadet

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Født
Mathias Nicolay	Schønningsen	Bakspiller	Fjellhammer IL	2008



Kjøreplan for dagen (med forbehold)

Økt 1: 09-11 Håndball (Halltrening) pluss oppvarming.

Pause 11-13 Pause

Økt 2: 13-15 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. 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 Nordstrand Arena: Oberst Rodes vei 79, 1165 Oslo

Parkering: Parkeringshus under Nordstrand Arena

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 20.11.2023

Oppdatert 24.11.2023

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

tom.fokstuen@handball.no

Spill og trening

459 06 571

Henrique Lobo

Espen Wangen

(trener)

(trener)