



**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
Ny tid KL: 09:30-14.00	28.02.2024	Norges Idrettshøyskole	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
Demir Kuc	Hjelleset	Bakspiller	Bækkelagets SK	2008
Fredrik	Heim-Vidalon	Bakspiller	Bækkelagets SK	2008
Håkon	Brogård	Bakspiller	HK Rygge	2008
Jeppe	Behrens-Moe	Bakspiller	Vålerenga	2008
Jonatan Hansen	Berg	Bakspiller	Ull/Kisa IL	2008
Leon Sebastian	Jonassen	Bakspiller	Fet IL	2008
Ola	Bjørnstad Andersen	Bakspiller	Oppegård IL	2008
Rasmus Nordløkken	Eliassen	Bakspiller	Njård	2008
Sebastian Dybvik	Sitter	Bakspiller	Bækkelagets SK	2008
Amund	Flo	Bakspiller, høyre	Kjelsås IL	2008
Ebbe Fosse	Alkvist	Bakspiller, høyre	Asker SK	2008
Sander Linge	Romsås	Bakspiller, høyre	Haslum IL	2008
Theodor	Lunde	Bakspiller, midt	Ski IL	2008
Brian Høgden	Mæle	Bakspiller, venstre	Ski IL	2008
Henrik	Rein-Ulsletten	Bakspiller, venstre	Haslum IL	2008
Nicolay	Kloster-Jensen	Kantspiller, høyre	Njård	2008
Victor	Iversen	Kantspiller, høyre	Oppegård IL	2008
Ailo Bjerkeli	Celius	Kantspiller, venstre	Askim IF	2008
Isak Andri	Ragnarsson	Kantspiller, venstre	Langhus IL	2008
Kristian	Dolva	Linjespiller	Haslum IL	2008
Kristian Myklebust	Thorsø	Linjespiller	Fjellhammer IL	2008
Herman Loftesnes	Gregersen	Målvakt	Langhus IL	2008
Jonas Thomassønn	Malmö	Målvakt	Oppegård IL	2008
Noa Bjanes	Iversen	Målvakt	Haslum IL	2008
Sigurd Bergquist	Røberg	Målvakt	Bækkelagets SK	2008

Forfall/skadet

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Født
Karsten	Lindberg	Kantspiller, venstre	Ull/Kisa IL	2008
Noah	Greiff-Andersen	Linjespiller	Bækkelagets SK	2008



Kjøreplan for dagen (med forbehold)

Økt 1: 09:30-11:30 Håndball (Halltrening) pluss oppvarming.

Pause 11:30-13:00 Pause

Økt 2: 13:00-14:00 Styrke (gruppetreningssalen) – en 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 G08»

Med kopi til: Henrique Lobo henriqueimalobo@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 13.02.2024

Oppdatert 28.02.2024

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

tom.fokstuen@handball.no

Spill og trening

459 06 571

Henrique Lobo

Espen Wangen

(trener)

(trener)