



**INNKALLING TIL SAMLING FOR
REGIONALT LANDSLAG I NHF REGION ØST FOR SPILLERE FØDT 10.**

Du er en av de som er plukket ut til å være med på regionalt landslags samling gutter 10

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

Klokkeslett	Dato	Sted	LMY trenere	Regionale trenere
KL: 09:00-13:30	18.11.2025	Nordstrand Arena	Jørgen/Claus/ Mads/Sindre	Jakob/Adrian

Målvakts trener Reg: Sisse Marie Bøge Fahlberg Fysisk trener Reg: Emil Martinovic

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet.

Følgende spillere innkalles:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Ravn Dufseth	Brodahl	Bakspiller	Kråkerøy IL
Mikkel Klaastad	Gåsemyr	Bakspiller	Bækkelagets SK
Kasander Bergli	Jauert	Bakspiller	Torp IF
Ola Toft	Nordrum	Bakspiller	Kråkerøy IL
Saxon Skjold	Salmila	Bakspiller	Haslum IL
Johannes Zimmer	Stensvold	Bakspiller	Bækkelagets SK
Oskar August	Eilertsen	Bakspiller, høyre	Torp IF
Magnus Janbu	Holthe	Bakspiller, høyre	Ullern IF
Casper Tveten	Isaksen	Bakspiller, høyre	Oppegård IL
Dragomir Stefan	Teodorovic	Bakspiller, høyre	Oppsal IF
Martin	Braate	Bakspiller, venstre	Gjerdum IL
Håkon Hovind	Johansen	Bakspiller, venstre	Kråkerøy IL
Lucas Konglevoll	Sundt	Flerposisjonsspiller, høyre	Bækkelagets SK
Jacob Fjørtoft	Hegland	Kantspiller, høyre	Fjellhammer IL
Theodor	Moum	Kantspiller, høyre	Torp IF
Ivo-Alexandru	Bodocan	Kantspiller, venstre	Ull/Kisa IL
Ola Spenning	Dahlback	Kantspiller, venstre	Kråkerøy IL
Maxwell Canete	Bakken	Linjespiller	Kråkerøy IL
Oscar Christian	Kokkim	Linjespiller	Bækkelagets SK
Sivert Smistad	Bergfald	Målvakt	Tindlund IF
Cedric	Chan-Gully	Målvakt	Lillestrøm HK
Oliver Hammergren	Kvandal	Målvakt	Siggerud IL
Emil Grimeland	Østby	Målvakt	Nordstrand IF

Forfall/skadet * Ny inn **



Kjøreplan for dagen (med forbehold)

Økt 1 09:00–10:00 Styrke

Pause 10:00–11:30 Pause

Økt 2 11:30–13:30 Håndball (halltrening) + oppvarming

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 G10»

Med kopi til: Jakob Lund Christiansen jakchr11@icloud.com eller på Mob: 48046082

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

Strømmen 07.11.2025

Oppdatert 09.11.2025

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

tom.fokstuen@handball.no

Spill og trening

459 06 571

Jakob Lund Christiansen

Adrian Ark Saastad

(trener)

(trener)