



**INNKALLING TIL SAMLING FOR
REGIONALT LANDSLAG I NHF REGION ØST FOR SPILLERE FØDT 11.**

Du er en av de som er plukket ut til å være med på regionalt landslags samling gutter 11

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

Klokkeslett	Dato	Sted	LMY trenere	Regionale trenere
KL: 09:00-14:30	17.09.2026	Nordstrand Arena		Jakob/Emra

Målvakts trener Reg: Sisse Marie Bøge Fahlberg Fysisk trener Reg: Zöe Van der Weel

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Følgende spillere innkalles:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Jonathan	Falkum	Bakspiller	Bækkelagets SK
Magnus	Eikemo	Bakspiller	Drøbak-Frogn IL
Isak Lundqvist	Kjos	Bakspiller	Fjellhammer IL
Birk	Fredriksen	Bakspiller	Fjellhammer IL
Julian Deniz Røed	Özyilmaz	Bakspiller	Hk Herulf
Julius Kaasen	Conradi	Bakspiller	Korsvoll IL
Eirik	Hilstad	Bakspiller	Lillestrøm HK
Sondre	Habberstad	Bakspiller	Lillestrøm HK
Linus	Sandvik-Moe	Bakspiller	Oppsal IF
Nicolai Rosåsen	Halbakken	Bakspiller	Oppsal IF
Filip Håve	Buskop	Bakspiller	Ski IL
Felix Kjos	Laache	Bakspiller, høyre	Fjellhammer IL
Morris	Sannes-Moe	Bakspiller, høyre	Nordstrand IF
Linus Øyangen	Hansen	Bakspiller, høyre	Oppegård IL
Elvan Özcan	Os	Kantspiller, høyre	Linderud IL
Amadou Mbalo	Dorazio	Kantspiller, høyre	Oppsal IF
Jacob Tidemann Moen	Borgås	Kantspiller, høyre	Sarpsborg IL
Sverre William Østereng	Krey	Kantspiller, venstre	Ski IL
Kristian	Skaugen	Kantspiller, venstre	Ski IL
Oskar Løvli Jensen	Briskelund	Kantspiller, venstre	ULL/KISA IL
Aksel Høyeseven	Berntsen	Linjespiller	Korsvoll IL
Magnus Støyle	Lein	Linjespiller	Lillestrøm HK
Veljko	Pupovac	Linjespiller	Linderud IL
Gaute Grønset	Syvertsen	Målvakt	Lillestrøm HK
Lukas	Aardal-Tennefoss	Målvakt	Linderud IL
Kristian Bloch	Andreassen	Målvakt	Oppsal IF
Leon William	Aasen	Målvakt	Ski IL

Forfall/skadet * Ny inn **



Kjøreplan for dagen (med forbehold)

Økt 1: 09-11 Styrke i to delte grupper. En time aktivitet hver,

Pause 11-12:30 Pause

Økt 2: 12:30-14:30 Håndball (Halltrening) pluss 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 G11»

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

Strømmen 04.09.2026

Oppdatert 07.09.2026

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

tom.fokstuen@handball.no

Spill og trening

459 06 571

Jakob Lund Christiansen

Emrah Mustedanagic

(trener)

(trener)