



**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: 09:00-14:30	04.11.2025	Nordstrand Arena		Jakob/Adrian

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

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Følgende spillere innkalles:

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

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 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 14.10.2025

Oppdatert 03.11.2025

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)