



Innkalling til SPU-samling J16 i Nordmøre & Romsdal

Les gjerne om SPU-samlinger generelt på handball.no under spillerutvikling.

Ta med:

- Du skal stille i klubbdrakt med tall, og gjerne teip navnet ditt på brystet
- Ball og drikkeflaske
- Klister og klisterfjerner
- Annet nødvendig treningsutstyr

Eventuelle meldinger om skade/sykdom eller forfall varsles Jan Sindre Bergsvik per telefon 90186821. Skriv fullt navn, klubb, hvilken samling det gjelder og kort begrunnelse for forfallet. Spørsmål utenfor den aktuelle økta rettes også til Victoria Koen per tlf eller mail (se under).

Økt	Dato/klokkeslett	Sted	Tema
2 av 6	10.november 2022 18:00-19:30	Molde Arena	Individuell forsvarsteknikk

Oppmøte 15min før samling, ferdig skiftet og klar til aktivitet.

Følgende spillere møter på oppsatt samling:

Isfjorden	Mina Olsen	Skiri	Bakspiller
Kristiansund HK	Guri	Flø	Bakspiller
Kristiansund HK	Ingrid	Hustad	Bakspiller
Kristiansund HK	Leah	Andersen	Bakspiller
Midsund IL	Madelen Otting	Eikebø	Bakspiller
Molde HK	Mia Filippa Silseth	Mork	Bakspiller
Molde HK	Tuva Gule	Brandal	Bakspiller
Molde HK	Frida	Inderhaug	Bakspiller
Træff	Julie Viken	Høgseth	Bakspiller
Molde HK	Heidi Hol	Edvardsen	Bakspiller høyre
Kristiansund HK	Tora	Flatøy-Skjolde	Kantspiller høyre
Molde HK	Emma	Nursey-Bray	Kantspiller høyre
Træff	Aurora	Håseth-Eik	Kantspiller høyre
Isfjorden	Leda Andrea Åndal	Bach	Kantspiller venstre
Kristiansund HK	Pauline Levinsen	Lyngstad	Kantspiller venstre
Isfjorden	Signe-Kristin	Grüner	Linjespiller
Kristiansund HK	Vida	Solli-Sæther	Linjespiller
Molde HK	Andrea	Kvernberg	Linjespiller
Molde HK	Astri Halse	Ryste	Linjespiller
Midsund IL	Thea Otting	Eikebø	Linjespiller/bakspiller
Elnesvågen	Isabell Moen	Hammerø	Målvakt
Isfjorden	Cornelie Skjelbostad	Staurset	Målvakt
Skåla	Frida	Børstad	Målvakt

Innrapportering spillere:

Vi er åpne for å vurdere spillere som utvikler seg i løpet av sesongen, og det kan også hende at vi mangler noen som absolutt burde vært med. Klubbtrener skal da sende en epost til på følgende epost adresse: victoria.koen@handball.no. Eposten skal inneholde navn på spiller samt utdypende informasjon om spillerens kvaliteter. Merk mail med «SPU16, innmelding spiller». Det er i klubb utviklingen skjer, og det kommer flere samlinger.