



## SPU-SAMLING I ALTA 2. – 4. DESEMBER 2022

Les gjerne om SPU-samlinger generelt på [handball.no](http://handball.no) under spillerutvikling.

2.-4. desember arrangerer vi SPU-samling og inspirasjonssamling i Alta for spillere i Troms og Finnmark. SPU-samling er for spillere født 2006 og 2007, inspirasjonssamling er for spillere født 2008. Vi arrangerer i tillegg trenerforum med faglig påfyll. I samarbeid med klubbene gjennomføres dette på helg, og med egenandel for deltakelse.

I denne innkallingen vil du finne praktisk informasjon om overnatting, måltider, egenandel, utstyr, program for helga og fire sider uttak med hvilke spillere som skal møte.

### OVERNATTING OG MÅLTIDER:

Tilreisende spillere sover i Finnmarkshallen. Den enkelte må selv ha med seg liggeunderlag (enkelt), sovepose og pute. Det er 2 minutter gange til hallen hvor treningene foregår.

Ønsker trenere også å sove på skole kan vi se på muligheten for det i forhold til antall og plass. Gi beskjed tidlig om du ønsker å sove der. Kun tilreisende spillere sover på skole.

Måltider serveres i Finnmarkshallen. Tidspunkt for måltidene kommer på [handball.no](http://handball.no) der uttak er publisert. Fredag er det tørrmat til kvelds, lørdag er det tørrmat og varm middag, søndag er det tørrmat til frokost (kan smøre matpakke til etter trening). **Gi beskjed om du har allergier!**

### UTSTYR:

Alle tilreisende spillere må som nevnt ha med seg utstyr til overnatting på skole. I tillegg må den enkelte ha med seg håndballutstyr inkl. egen ball, dusj-tøy, toalettsaker, treningsklær til 3 håndballøkter og skrivesaker. Alle dusjer etter hver trening!

### TRANSPORT:

Det er satt opp en buss fra Tromsø og en buss fra Øst-Finnmark. I innkallingen står det hvor vi forventer at du går på bussen. Spillere fra Honningsvåg, Alta og Bossekop må ordne med transport selv. Hvis du ikke skal sitte på oppsatt buss slik det står beskrevet i innkallingen, må du umiddelbart gi beskjed.

### EGENANDEL:

Egenandel for samlingen er 650kr per spiller. Dette faktureres klubbene, og dere må selv avtale om klubben dekker eller om dere må betale inn noe til klubben for deltakelse.

### TRENERFORUM:

Det vil bli arrangert trenerforum samme helg med faglig påfyll, og trenere er også hjertelig velkommen til å overvære øktene på gulvet for inspirasjon også. Det kan også være muligheter for å bistå på gulvet ved behov. Gjerne meld deg om du vil hjelpe til.

### TEMATIKK PÅ ØKTENE:

- Økt 1: Kast og mottak, og skuddteknikk (i spillsituasjoner)
- Økt 2: Individuelle forsvarsferdigheter
- Økt 3: Linjespill

Det blir ingen egen økt med fysisk trening, men det blir lagt inn som en del av oppvarmingene på hver økt.

## KAN DU IKKE DELTA? MELD FORFALL!

Er du skadet eller syk, eller må melde forfall av andre grunner sender du sms til Victoria Koen på 906 26 705. Skriv fullt navn, klubb, hvilken samling det gjelder og kort begrunnelse for forfallet.

Spørsmål tilknyttet samlingen rettes til Eirik Engelsen (948 77 583) eller Victoria Koen (906 26 705 / victoria.koen@handball.no).

## PROGRAM LØRDAG 3. DESEMBER 2022

GRUPPE	TIDSPUNKT
Jenter 2008	09:00-10:30
Jenter 2006/2007	10:30-12:00
Gutter 2008	12:00-13:30
Gutter 2006/2007	13:30-15:00
Jenter 2008	15:00-16:30
Jenter 2006/2007	16:30-18:00
Gutter 2008	18:00-19:30
Gutter 2006/2007	19:30-21:00

## PROGRAM SØNDAG 4. DESEMBER 2022

GRUPPE	TIDSPUNKT
Gutter 2008	09:00-10:30
Gutter 2006/2007	10:30-12:00
Jenter 2008	12:00-13:30
Jenter 2006/2007	13:30-15:00

*Program og tidspunkt for trenerforum kommer det egen informasjon om.*

## TIDSPUNKT FOR MÅLTIDER

Fredag 2. desember	
22:00-00:00	Kveldsmat ved ankomst: tørrmat
Lørdag 3. desember	
0800-1100	Frokost: tørrmat
1200-1600	Lunsj: tørrmat
1800-2100	Middag: varmmat
Søndag 4. desember	
0800-1100	Frokost: tørrmat

Du kan smøre matpakke på tørrmåltidene.

En gang i matsalen per måltid, spis derfor godt når du først er inne og spiser.

## UTTAK JENTER 2008 – INSPIRASJONSSAMLING

Alta if	Themine Pettersen	Hamhari	Bakspiller	
Alta if	Caroline Rødberg	Pettersen	Bakspiller	
Bossekop UL	Astrid Stenvold	Leinan	Bakspiller	
Bossekop UL	Jenny	Leinan-Hobberstad	Bakspiller	
Bossekop UL	Sunniva Carlsen	Pedersen	Bakspiller	
Bossekop UL	Linnea Katrin Henriksen	Lien	Bakspiller	
Kirkenes IF	Maiken	Mortensen	Bakspiller	Buss fra Øst-Finnmark
Kirkenes IF	Ida	Torgersrud-Skogan	Bakspiller	Buss fra Øst-Finnmark
Storsteinnes	Maria Isabella	Heim	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Nordreisa	Carmen	Sørensen	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Tromsø HK	Petra Mathillas	Haugsett	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Tromsø HK	Hanna	Tang	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Tromsø HK	Marie	Thorsteinsen	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Vadsø TF	Hani Muse	Abdulle	Bakspiller	Buss fra Øst-Finnmark
Sørreisa	Leah Emilie	Jakobsen	Bakspiller/kantspiller	Buss fra Tromsø
Vadsø TF	Madelen	Mudenia	Bakspiller/kantspiller	Buss fra Øst-Finnmark
Skjervøy	Sigrid Solberg	Pedersen	Kantspiller	Buss fra Tromsø
Storsteinnes	Ine	Kristiansen	Kantspiller	Buss fra Tromsø
Nordreisa	Hannah	Mikkelsen	Kantspiller	Buss fra Tromsø
Nordreisa	Malin Alise	Bergmo	Kantspiller	Buss fra Tromsø
Bossekop UL	Milla	Lilleeng	Kantspiller høyre	
Bossekop UL	Linea Sivertsen	Majala	Linjespiller	
Tromsø HK	Helmine	Schreuder	Linjespiller	Buss fra Tromsø
Vadsø TF	Sara Jonsson	Muotka	Linjespiller	Buss fra Øst-Finnmark
Kirkenes IF	Ingrid Isaksen	Meisfjord	Målvakt	Buss fra Øst-Finnmark
Skjervøy	Wilma	Svidal	Målvakt	Buss fra Tromsø
Tromsø HK	Marthe Iselin	Hansen	Målvakt	Buss fra Tromsø
Alta if	Mina Nilssen	Sønvisen	Målvakt	

### **Buss fra Tromsø:**

Bussen starter i Tromsø, der går Bravo og Tromsø på. Storsteinnes, Sørreisa og Bardu kommer på i Nordkjosbotn. Skjervøy kommer på i krysset til Skjervøy. Nordreisa kommer på i Nordreisa.

Forsøker avreise fra Tromsø 16:00, venter på svar på når skolene er ferdige.

### **Buss fra Øst-Finnmark:**

Bussen starter i Kirkenes. Vadsø går på i Varangerbotn.

### **Privat transport på eget ansvar:**

Dere ordner privat skyss selv, gjerne samkjør.

**Tidspunkt for busstider kommer nærmere.**

## UTTAK JENTER 2006/2007 – SPU-SAMLING

Bossekop UL	Rikke	Oskal	Bakspiller	
Bossekop UL	Susanne	Nilsen	Bakspiller	
Bravo HK	Vilde	Larsen	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Kirkenes IF	Ingvill Isaksen	Sjåstad	Bakspiller	Buss fra Øst-Finnmark
Nordreisa	Kerstin Beate	Halonon	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Tromsø HK	Jenny Moe	Ingebrigtsen	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Tromsø HK	Tale Sophie	Høifeldt	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Vadsø TF	Ida	Sommernes	Bakspiller	Buss fra Øst-Finnmark
Bossekop UL	Oda Wirkola	Flage	Bakspiller	
Bravo HK	Andrea Hagen	Følstad	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Tromsø HK	Ariana	Nyborg	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Tromsø HK	Martine	Børve-Olsen	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Skjervøy	Leah Sofie Moen	Solvang	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Alta if	Wictoria Stabrun	Paulsen	Bakspiller/kantspiller	
Alta if	Linnea	Roxrud-Taksgård	Bakspiller/kantspiller	
Bossekop UL	Herborg	Søreng	Kantspiller	
Alta if	Ingrid	Haugan	Kantspiller	
Kirkenes IF	Tina	Lovell	Kantspiller	Buss fra Øst-Finnmark
Tromsø HK	Lilly Skogly	Georgsen	Kantspiller	Buss fra Tromsø
Vadsø TF	Ariana Elisabeth	Moen	Kantspiller høyre	Buss fra Øst-Finnmark
Vadsø TF	Emilie	Mudenia	Kantspiller venstre	Buss fra Øst-Finnmark
Bossekop UL	Line	Røst	Linjespiller	
Kirkenes IF	Elvine Erikstad	Pedersen	Linjespiller	Buss fra Øst-Finnmark
Tromsø HK	Vilde	Sundquist	Linjespiller	Buss fra Tromsø
Alta if	Agnes A.	Stabell	Målvakt	
Bravo HK	Suzanne	Eide	Målvakt	Buss fra Tromsø
Honningsvåg	Alice	Johansen	Målvakt	Privat transport på eget ansvar
Nordreisa	Majja Breivik	Utsi	Målvakt	Buss fra Tromsø

### **Buss fra Tromsø:**

Bussen starter i Tromsø, der går Bravo og Tromsø på. Storsteinnes, Sørreisa og Bardu kommer på i Nordkjosbotn. Skjervøy kommer på i krysset til Skjervøy. Nordreisa kommer på i Nordreisa.

Forsøker avreise fra Tromsø 16:00, venter på svar på når skolene er ferdige.

### **Buss fra Øst-Finnmark:**

Bussen starter i Kirkenes. Vadsø går på i Varangerbotn.

### **Privat transport på eget ansvar:**

Dere ordner privat skyss selv, gjerne samkjør.

### **Tidspunkt for busstider kommer nærmere.**

## UTTAK GUTTER 2008 – INSPIRASJONSSAMLING

Alta if	Martin Axman	Stabell	Bakspiller	
Alta if	Odin Hammari	Klepp	Bakspiller	
Alta if	Morten	Pedersen	Bakspiller	
Bravo HK	Einar	Sandvik	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Bravo HK	Sander	Kjær	Bakspiller/Linjespiller	Buss fra Tromsø
Bossekop UL	Magnus Skaufel	Hindbjørgmo	Bakspiller	
Bossekop UL	Ole Jakob Kariokoski	Isaksen	Bakspiller	
Bossekop UL	Erlend Frisk	Olsen	Bakspiller	
Bravo HK	Kasper Tinius	Bruun	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Bravo HK	Tommy Strand	Isaksen	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Sørreisa	Sean-Christopher Aker	Stenslette	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Sørreisa	Fredrik	Horn	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Tromsø HK	Isak Østbye	Lysnes	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Tromsø HK	Helmer Glosemeyer	Fangel	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Vadsø TF	Ailo	Rasthe	Bakspiller	Buss fra Øst-Finnmark
Kirkenes IF	Sindre Berg	Dalsaunet	Bakspiller høyre	Buss fra Øst-Finnmark
Sørreisa	Zakarias	Lombnes	Bakspiller høyre	Buss fra Tromsø
Honningsvåg	Espen Kuraas	Andesen	Bakspiller/kantspiller	Privat transport på eget ansvar
Bravo HK	Nikolai	Thomassen	Kantspiller	Buss fra Tromsø
Kirkenes IF	Jace Deondre Aves	Tanjusay	Kantspiller	Buss fra Øst-Finnmark
Bossekop UL	Noah Andre	Olsen-Thomassen	Kantspiller venstre	
Vadsø TF	Johan Nikolai	Mikalsen	Kantspiller venstre	Buss fra Øst-Finnmark
Tromsø HK	Sivert Buvang	Markussen	Kantspiller/linjespiller	Buss fra Tromsø
Bossekop UL	Emil	Karlsson	Linjespiller	
Bravo HK	Efe	Arikan	Linjespiller	Buss fra Tromsø
Sørreisa	Vebjørn	Dalgård	Linjespiller	Buss fra Tromsø
Tromsø HK	Fredrik Wergreland	Sonstad	Linjespiller/Bakspiller	Buss fra Tromsø
Bossekop UL	Olai Bjarke	Bjørnsen	Målvakt	
Bravo HK	Tobias	Hovland	Målvakt	Buss fra Tromsø
Honningsvåg	Maxymilian	Jastrzebski	Målvakt	Privat transport på eget ansvar

### **Buss fra Tromsø:**

Bussen starter i Tromsø, der går Bravo og Tromsø på. Storsteinnes, Sørreisa og Bardu kommer på i Nordkjosbotn. Skjervøy kommer på i krysset til Skjervøy. Nordreisa kommer på i Nordreisa.

Forsøker avreise fra Tromsø 16:00, venter på svar på når skolene er ferdige.

### **Buss fra Øst-Finnmark:**

Bussen starter i Kirkenes. Vadsø går på i Varangerbotn.

### **Privat transport på eget ansvar:**

Dere ordner privat skyss selv, gjerne samkjør.

**Tidspunkt for busstider kommer nærmere.**

## UTTAK GUTTER 2006/2007 – SPU-SAMLING

Vadsø TF	Johan	Arnesen	Bakspiller	Buss fra Øst-Finnmark
Alta if	Gustav	Pettersen	Bakspiller	
Alta if	Filip	Fareth	Bakspiller	
Alta if	Mathias Reinstad	Nilsen	Bakspiller	
Bossekop UL	Oskar	Beldo	Bakspiller	
Bossekop UL	Johannes	Hove	Bakspiller	
Honningsvåg	Arminas	Visokinskas	Bakspiller	Privat transport på eget ansvar
Kirkenes IF	Evald Solskinnsbakk	Ramberg	Bakspiller	Buss fra Øst-Finnmark
Sørreisa	Sebastian	Skog	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Tromsø HK	Olav	Borch	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Vadsø TF	Marius Noren	Persen	Bakspiller	Buss fra Øst-Finnmark
Tromsø HK	Theo	Fossan	Bakspiller/kantspiller	Buss fra Tromsø
Vadsø TF	Henrik	Hogseth	Bakspiller/linjespiller	Buss fra Øst-Finnmark
Bossekop UL	Ola	Sønvisen-Aase	Bakspiller/linjespiller	
Bossekop UL	Kristian	Clemens	Kantspiller	
Alta if	Fredrik	Vikdal	Kantspiller	
Honningsvåg	Lukas Rønning	Karlsen	Kantspiller	Privat transport på eget ansvar
Alta if	Peter Brekkan	Sætrum	Kantspiller høyre	
Tromsø HK	Torje Sletli	Nymo	Kantspiller venstre	Buss fra Tromsø
Alta if	Sivert Hammari	Ottesen	Linjespiller	
Tromsø HK	Kasper	Seppola	Linjespiller	Buss fra Tromsø
Alta if	David	Uglebakken	Linjespiller	
Tromsø HK	Andreas	Holmang	Linjespiller	Buss fra Tromsø
Bossekop UL	Erik	Holtet	Målvakt	
Bravo HK	Krisander Sveberg	Keiseraas	Målvakt	Buss fra Tromsø
Tromsø HK	Aksel Buvang	Vaaja	Målvakt	Buss fra Tromsø

### **Buss fra Tromsø:**

Bussen starter i Tromsø, der går Bravo og Tromsø på. Storsteinnes, Sørreisa og Bardu kommer på i Nordkjosbotn. Skjervøy kommer på i krysset til Skjervøy. Nordreisa kommer på i Nordreisa.

Forsøker avreise fra Tromsø 16:00, venter på svar på når skolene er ferdige.

### **Buss fra Øst-Finnmark:**

Bussen starter i Kirkenes. Vadsø går på i Varangerbotn.

### **Privat transport på eget ansvar:**

Dere ordner privat skyss selv, gjerne samkjør.

### **Tidspunkt for busstider kommer nærmere.**