



Innkalling til SPU- og inspirasjonssamling i Salten

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

5. desember arrangerer vi SPU- og inspirasjonssamling i Bodø for spillere i Salten. SPU-samling er for spillere født 2006 og 2007, inspirasjonssamling er for spillere født 2008. Vi arrangerer i tillegg trenerforum med faglig påfyll og informasjon om øktenes innhold, tanker og valg.

UTSTYR:

- Du skal stille i klubbdrakt med tall, og gjerne teip navnet ditt på brystet
- Ball og drikkeflaske
- Klister og klisterfjerner
- Annet nødvendig treningsutstyr
- Anbefaler å dusje i hallen rett etter økta (reduserer risiko for sykdom)

TRENERFORUM:

Det vil bli arrangert trenerforum med faglig påfyll og gjennomgang av økten, og trenere er også hjertelig velkommen til å se øktene på gulvet for inspirasjon. Gjerne still spørsmål du måtte ha, vi tar gjerne en prat om tematikken, hvordan skape gode økter og hvordan bidra til utvikling i klubb. Det serveres frukt og kaffe.

TEMATIKK PÅ ØKTENE:

Øktene vil være innom flere fokusområder:

Passninger/passningsspill, kontra/ankomst, valg & duellspill og noe kampspill.

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 Rikard Olsson (466 12 010) eller Victoria Koen (906 26 705 / victoria.koen@handball.no).

PROGRAM MANDAG 5. DESEMBER 2022

GRUPPE	TIDSPUNKT	HVOR
Trenerforum	16:15-17:00	Bodø Spektrum
Jenter 2008/2009	17:00-18:30	Bodø Spektrum bane B
Gutter 2008/2009	17:00-18:30	Bodø Spektrum bane A
Jenter 2006/2007	18:30-20:00	Bodø Spektrum bane B
Gutter 2006/2007	18:30-20:00	Bodø Spektrum bane A

UTTAK JENTER 2008/2009 – INSPIRASJONSSAMLING

Bodø HK	Eline Sofie	Lyngsnes	Bakspiller
Bodø HK	Hanna	Nordland	Bakspiller
Bodø HK	Erle	Nohr	Bakspiller
Finneid/Valnesfjord	Andrea Arntzen	Hansen	Bakspiller
Junkereren	Oda Aaness	Pedersen	Bakspiller
Junkereren	Sienna A.	Johannessen	Bakspiller
Rognan	Margrethe Vevelstad	Moen	Bakspiller
Rognan	Thila	Mikaelsen-Bjørnli	Bakspiller
Rognan	Frida	Kristensen	Bakspiller
Rognan	Ihne	Aarøe	Bakspiller
Rognan	Mille Nymo	Franing	Bakspiller
Bodø HK	Marie Monssen	Handberg	Bakspiller
IL Splint	Julie Marie	Holand-Nilsen	Bakspiller
Junkereren	Ronja	Steffensen	Bakspiller høyre
Bodø HK	Cornelia	Bråten	Bakspiller/kantspiller
Finneid	Thea Wangen	Fredriksen	Bakspiller/kantspiller
Finneid/Valnesfjord	Evanna Furnes	Skagen	Bakspiller/kantspiller
Ørnes	Ida	Moen	Bakspiller/kantspiller
Ørnes	Alexandra	Brekkan	Bakspiller/kantspiller
Finneid	Jenie Furre	Henriksen	Bakspiller/linjespiller
Finneid	Andrea Hilling	Winther	Bakspiller/linjespiller
Bodø HK	Mia	Bremnes	Kantspiller venstre
Bodø HK	Ingrid Monssen	Handberg	Kantspiller venstre
Rognan	Mathilde Nyheim	Molid	Kantspiller venstre
Bodø HK	Anna Emelie	Nestvold	Linjespiller
Junkereren	Olivia	Norheim	Linjespiller
Rognan	Ariel Gjerstad	Ellingsen	Linjespiller
Ørnes	Ane Mathilde	Engen	Linjespiller
Bodø HK	Josefine Emilie	Pedersen	Målvakt
Finneid	Leah Inez Buarøy	Adolfson	Målvakt
Junkereren	Victoria	Walter	Målvakt
Rognan	Angela	Moen	Målvakt

UTTAK JENTER 2006/2007 – SPU-SAMLING

Bodø HK	Kaja Prestrud	Nilsskog	Bakspiller
Bodø HK	Elise Sofie	Bech-Larsen	Bakspiller
Junkeren	Thea Gamme	Liljedal	Bakspiller
Junkeren	Sofie	Karlsen	Bakspiller
Junkeren	Sigrid	Jørgensen	Bakspiller
Junkeren	Marthe	Elden	Bakspiller
Junkeren	Oda	Palgaard	Bakspiller
Junkeren	Kaja	Nordland	Bakspiller
Junkeren IK	Carmen	Grønbech	Bakspiller
Junkeren IK	Frida	Haugen-Dahlberg	Bakspiller
Junkeren	Emilie	Hanssen	Bakspiller
Rognan	Ane Loe	Grønvold	Bakspiller
Ørnes	Runa Trondsdatter	Moen	Bakspiller
Rognan	Sofia	Johansen	Bakspiller
Rognan	Solveig	Etterlid	Bakspiller
Finneid/Valnesfjord	Sofie	Garstad	Bakspiller
Finneid/Valnesfjord	Mia	Eliassen	Bakspiller
Finneid/Valnesfjord	Astrid	Rørvik	Bakspiller
Bodø HK	Maia	Mentzoni	Kantspiller
Junkeren IK	Lotta	Søtorp	Kantspiller
Ørnes	Mia Kristine Ringøy	Hoff	Kantspiller
Finneid/Valnesfjord	Kaja	Gundersen	Kantspiller
Junkeren	Ingrid Sofie	Myking	Kantspiller
Junkeren IK	Sandra	Skjelvan	Kantspiller
Bodø HK	Tirill	Vold	Linjespiller
Junkeren	Nora	Thommasen	Linjespiller
Rognan	Nadia Ludvigsen	Wahome	Linjespiller
Bodø HK	Nathalie	Heen	Målvakt
Junkeren	Mie	Eggesvik	Målvakt
Junkeren	Sigrid	Vågan	Målvakt

UTTAK GUTTER 2008/2009 – INSPIRASJONSSAMLING

Bodø HK	William Østensen	Vagle	Bakspiller
Bodø HK	Adrian Kirkfjell	Asphaug	Bakspiller
Bodø HK	William	Samuelsen	Bakspiller
Junkeren	Joel Christoffer Jun	Jystad	Bakspiller
Junkeren	Jesper Rabben	Nygård	Bakspiller
Junkeren	Johannes Linaker	Jensen	Bakspiller
Grønnåsen	Christian Stensland	Petersen	Bakspiller
Grønnåsen	Jesper	Norgård	Bakspiller
Valnesfjord	Jens Kristiansen	Furnes	Bakspiller
Valnesfjord	Brage	Dybvik	Bakspiller
Rognan	Albin	Albinussen	Bakspiller
Rognan	Lucas Andre	Myhre	Bakspiller
Rognan	Peder Mathias	Strøm	Bakspiller
Bodø HK	Isak Gade	Tronæs	Bakspiller
Bodø HK	Truls	Elden	Bakspiller/kantspiller
Bodø HK	Elias Elvik	Krogstad	Bakspiller/kantspiller
Junkeren	Filip Trælnes	Rebtun	Bakspiller/kantspiller
Valnesfjord	Trym	Birkeland	Bakspiller/kantspiller
Junkeren	Sondre	Steensen	Bakspiller/linjespiller
Bodø HK	Jonathan Berg	Nilssen	Bakspiller/linjespiller
Valnesfjord	Halvor	Bråthen	Kantspiller
Bodø HK	Aslak	Vik	Kantspiller
Valnesfjord	Kaan	Heldahl	Kantspiller
Bodø HK	Andreas	Strand	Kantspiller
Rognan	Sigurd Børø	Ingvaldsen	Kantspiller høyre
Bodø HK	Sivert Gamme	Liljedal	Kantspiller venstre
Bodø HK	Markus	Kluver	Linjespiller
Junkeren	Yared Nega	Gebrebrhan	Linjespiller
Grønnåsen	Ludvig	Iversen	Linjespiller
Bodø HK	Kasper Mateo	Willumsen	Målvakt

UTTAK GUTTER 2006/2007 – SPU-SAMLING

Grønnåsen	Adrian Skoglund	Dinessen	Bakspiller
Grønnåsen	Sander Sundsfjord	Johannessen	Bakspiller
Grønnåsen	Villiam	Sæstad	Bakspiller
Bodø HK	Oskar	Flendalen	Bakspiller
Bodø HK	Noah	Mikaelsen-Bjørnli	Bakspiller
Bodø HK	Mikkel	Rønninghaug	Bakspiller
Junkereren	Hermann	Karlsen	Bakspiller
Bodø HK	Patrick	Gamst	Bakspiller/kantspiller
Bodø HK	Trygve L	Johansen	Bakspiller/kantspiller
Grønnåsen	Mikkel	Berg	Kantspiller høyre
Grønnåsen	Sondre	Bonaksen	Kantspiller/bakspiller
Bodø HK	Lars	Fossgård	Kantspiller
Bodø HK	Sigurd Bache	Sundal	Kantspiller
Bodø HK	Tord	Lassemo	Kantspiller
Bodø HK	Theodor	Bøckmann-Wilsson	Kantspiller
Bodø HK	Sivert	Hanssen	Kantspiller
Grønnåsen	Anton	Larsen	Linjespiller
Rognan	Odin	Bye	Linjespiller
Bodø HK	Samuel	Miller	Linjespiller
Bodø HK	Eric	Fjeldstad	Linjespiller
Bodø HK	Endre	Østensen	Linjespiller
Valnesfjord	Peter Aardal	Mosti	Målvakt
Bodø HK	*Fredrik	Wikerøy	Målvakt