



## Innkalling til SPU-samling J15 i Trondheim

Les gjerne om SPU-samlinger generelt på [handball.no](http://handball.no) under spillerutvikling. Vi har 3 grupper på en kveld, se side 2 og 3 også for mer informasjon!

### 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 Victoria Koen per telefon 90626705. 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/Gruppe	Dato/klokkeslett	Sted	Tema
Økt 2 av 6	16.november 2022	Trondheim	Individuell
Gruppe 1	17:00-18:30	Spektrum D2	forsvarsteknikk

**Oppmøte 30min før samling, ferdig skiftet og klar til aktivitet.**

### Følgende spillere møter på oppsatt samling økt 1:

Byåsen	Maren Lillebudal	Risstad	Bakspiller
Kolstad håndball	Medine	Mazlum	Bakspiller
Nidelv/Sverresborg	My	Brolin	Bakspiller
Ranheim IL	Aurora Hoff	Svendsen	Bakspiller
Ranheim IL	Emma	Thorsvik Olsborg	Bakspiller
Strindheim IL	Hermine	Eriksen	Bakspiller
Strindheim IL	Luna	Winnem	Bakspiller
Freidig/Strindheim	Mia	Woess	Bakspiller
Utleira IL	Lone	Stolpen	Bakspiller
Byåsen	Inga	Fosslund	Bakspiller
Byåsen	Mina Wist	Våge	Bakspiller
Freidig/Strindheim	Maja	Hjellen	Bakspiller
Nidelv/Sverresborg	Maja Kaski	Heldal	Bakspiller
Ranheim IL	Linnea	Remen Smolan	Bakspiller
Strindheim IL	Andrea	Jensen	Bakspiller
Nidelv/Sverresborg	Inga Mattson	Vevelstad	Bakspiller høyre
Utleira IL	Ida Alexandra	Skatvold	Bakspiller høyre
Kolstad håndball	Maja Strand	Aune	Bakspiller/kantspiller
Utleria IL	Nora Pixie	Broum	Kanstspiller høyre
Freidig/Strindheim	Kaja	Raad	Kantspiller venstre
Ranheim IL	Martha	Dille Grytnes	Kantspiller venstre
Strindheim IL	Ida	Eriksen	Kantspiller Venstre
Byåsen	Kristin	Vevik	Linjespiller
Ranheim IL	Leah Charlotte	Nilsen Halseth	Linjespiller
Strindheim IL	Ida	Sætre	Linjespiller
Utleira IL	Aurora Akuffo-Mensah	Sæknan	Linjespiller
Byåsen	Hanna	Krog	Målvakt
Klæbu IL	Vilde	Andresen	Målvakt
Nidelv/Sverresborg	Signe Thorsen	Aarre	Målvakt
Ranheim IL	Carina	Furø	Målvakt



Økt/Gruppe	Dato/klokkeslett	Sted	Tema
Økt 2 av 6 Gruppe 2	16.november 2022 18:30-20:00	Trondheim Spektrum D2	Individuell forsvarsteknikk

**Oppmøte 30min før samling, ferdig skiftet og klar til aktivitet.**

### **Følgende spillere møter på oppsatt samling økt 2:**

Charlottenlund	Miriam	Skisland	Bakspiller
Charlottenlund	Elise	Fagerheim	Bakspiller
Frøya IL	Maryell	Gåsø	Bakspiller
Rennebu IL	Lun Sian Kop	Hatzaw	Bakspiller
Rindal IL	Ine	Løfald	Bakspiller
Stjørdal HK	Hilde Rånes	Bye	Bakspiller
Stjørdal HK	Runa Mathea B	Grottdal	Bakspiller
Trønder Lyn/Hovin/Sokna	Anna Forr	Stensvold	Bakspiller
Åfjord	Anine	Momyr	Bakspiller
Rindal IL	Guri Bolme	Nonstad	Bakspiller
Selbu	Oda Marlene	Valli	Bakspiller
Stjørdal HK	Oda Sandfærhus	Husby	Bakspiller
Stjørdal HK	Thea Elise	Svendsen	Bakspiller
Ørland BK	Mathilde	Myrvold	Bakspiller
Stjørdal HK	Mathilda	Vemundstad	Bakspiller Høyre
Hitra	Ursula	Hatle	Bakspiller/Linje
Aure	Thea	Langtinn	Kantspiller venstre
Bjugn HK	Frida	Audal	Kantspiller Venstre
Freidig/CSK	Hermine Sando	Lervåg	Kantspiller venstre
Selbu	Ine Therese	Kvello	Kantspiller venstre
Trønder Lyn/Hovin/Sokna	Eiril	Esphaug	Kantspiller venstre
Ørland BK	Una Guldteig	Fosse	Kantspiller venstre
Åfjord	Ragnhild Bueng	Kosberg	Kantspiller venstre
Charlottenlund	Pia Charlotte	Jensen	Linjespiller
Freidig/CSK	Ylva Marie	Volent	Linjespiller
Frøya IL	Alma	Eidsvaag	Linjespiller
Freidig/CSK	Christina	Jensen	Målvakt
Rennebu IL	Marte Eggen	Haugan	Målvakt
Trønder Lyn/Hovin/Sokna	Hanne Marie	Myren	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](mailto:victoria.koen@handball.no). Eposten skal inneholde navn på spiller samt utdypende informasjon om spillerens kvaliteter. Merk mail med «SPU15, innmelding spiller». Det er i klubb utviklingen skjer, og det kommer flere samlinger.



Økt/Gruppe	Dato/klokkeslett	Sted	Tema
Økt 2 av 6 Gruppe 3	16.november 2022 20:00-21:30	Trondheim Spektrum D2	Individuell forsvarsteknikk

**Oppmøte 30min før samling, ferdig skiftet og klar til aktivitet.**

**Følgende spillere møter på oppsatt samling økt 3:**

Malvik	Anine	Kolnes	Bakspiller
Skaun Håndballklubb	Malin	Leistad	Bakspiller
Stjørdal HK	Ada Otelie	Halse-Foosnæs	Bakspiller
Hommelvik IL	Josefine	Kolberg	Bakspiller
Sjetne IL	Luna Serine	Skjetneli	Bakspiller
Sjetne IL	Mathea	Solheim Skogstad	Bakspiller
Hommelvik IL	Marte Bolme	Stokke	Bakspiller
Leik	Thea	Damma	Bakspiller
Orkanger IF	Maria	Selnes	Bakspiller
Sjetne IL	Matilde	Folland-Johansen	Bakspiller
Skaun Håndballklubb	Stine	Bugten	Bakspiller
Sjetne IL	Sarah	Johannessen	Bakspiller
Orkanger IF	Sara Sandvik	Høiseth	Bakspiller
Heimdal HK	Melissa	Ngonzi	Bakspiller
Klæbu IL	Julianne	Kirknes Gaare	Bakspiller høyre
Klæbu IL	Victoria	Flatjord Andersen	Bakspiller høyre
Malvik	Helene	Antonsen	Kantspiller høyre
Skaun Håndballklubb	Rakel	Svee	Kantspiller høyre
Klæbu IL	Ida	Ramlo	Kantspiller venstre
Stjørdal HK	Una Suniva	Kirkefjord	Kantspiller venstre
Stjørdal HK	Silje Krøke	Steinvik	Kantspiller venstre
Trygg/Lade	Mille	Sanderød	Kantspiller venstre
Klæbu IL	Gea	Kollien Lie	Linjespiller
Malvik	Marit	Gissingen	Linjespiller
Orkanger	Linnea Vuttudal	Rømme	Linjespiller
Skaun Håndballklubb	Amalie	Myrvold	Linjespiller
Hommelvik IL	Vilma Sivertsen	Hell	Målvakt
Sjetne IL	Annika	Gundersen	Målvakt
Stjørdal HK	Lilli Nicole	Holmen	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](mailto:victoria.koen@handball.no). Eposten skal inneholde navn på spiller samt utdypende informasjon om spillerens kvaliteter. Merk mail med «SPU15, innmelding spiller». Det er i klubb utviklingen skjer, og det kommer flere samlinger.