



Norges
Håndballforbund
Region Nord

SPU-SAMLING I ALTA 5. – 7. MAI 2023

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

5.-7. mai arrangerer vi SPU-samling i Alta for spillere i Troms og Finnmark. 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 på Alta ungdomsskole. Den enkelte må selv ha med seg liggeunderlag (enkelt), sovepose og pute. Treningene vil være i to ulike haller, den ene har 3 min gange fra overnattingsplassen.

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, men alle deltar på måltidene under samlingen, også de som bor i Alta. Spillere fra Alta og Bossekop sover hjemme, men deltar på alt annet opplegg.

Måltider serveres i Finnmarkshallen. Tidspunkt for måltidene ligger i tidsplan, viktig å forholde seg til disse. Fredag er det tørrmat til kvelds, lørdag er det tørrmat (smør gjerne matpakke til kveldsmat) 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 kommer det hvor vi forventer at du går på bussen, under uttaket på handball.no kommer kjøreplanen for 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. Gjærne meld deg om du vil hjelpe til.

Begeistring • Respekt • Innsatsvilje • Fair Play

TEMATIKK PÅ ØKTENE:

Tematikk i øktene ser du i tidsplanen.

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

Fra	Til	Altahallen	Finnmarkshallen	Tema økt	Trenerseminar
LØRDAG 6. MAI 2023					
08:00	08:30	Frokost for 2008			
09:00	10:00	Frokost for 2006/2007			
09:00	11:00	J2008 <i>Rune og Aud</i>	G2008 <i>Agus og Håvard</i>	Individuell forsvarsspill - utgruppert	09:30-10:30 Prestasjonsfremmende trening (Åse)
11:00	13:00	J2006/2007 <i>Rune og Åse</i>	G2006/2007 <i>Håvard, Agus og Aud</i>	Duellspill og finteteknikk	
13:00	13:30	Lunsj for 2008			
13:30	14:00	Lunsj for 2006/2007			
14:00	14:30	Foredrag alle spillere <i>Sted og tema kommer</i>			14:00-14:45 Målvaktstrening i klubb (Aud)
15:00	16:30	J2008 <i>Åse og Rune</i>	G2008 <i>Håvard, Agus og Aud</i>	Linjespill (+ målvakt på G08)	15:00--> Inspirasjon: Målvaktsspesifikk oppvarming og innskyting i praksis (Aud)
16:30	18:00	J2006/2007 <i>Rune, Åse og Aud</i>	G2006/2007 <i>Agus og Håvard</i>	Individuell forsvarsspill - utgruppert	Inspirasjonsøkt med Agus, inkl. prat om utgruppert forsv 18:00-18:30
18:00	18:30	Middag for 2008			
18:30	19:00	Middag for 2006/2007			
19:00	20:30	Quiz og konkurranser m/premier (alle)		Rune tar ansvar for å lage quiz - Agus lager konkurranser Alle må gjerne bidra her	
	23:00	Leggetid alle			
SØNDAG 7. MAI 2023					
09:00	10:30	Frokost			
10:00	12:00	J2008 <i>Åse og Rune</i>	G2008 <i>Håvard og Agus</i>	Angrepsspill (pådrag- viderespill og overganger)	
12:00	14:00	J2006/2007 <i>Åse og Rune</i>	G2006/2007 <i>Agus og Håvard</i>	Angrepsspill (pådrag- viderespill og kryssninger)	
	14:00	Dusj og hjemreise - bussene har avgang 14:45			

Uttak på neste side!

Begeistring • Respekt • Innsatsvilje • Fair Play

UTTAK JENTER 2006/2007 – SPU-SAMLING

Spillere født 2006 er prioritert på denne siden 2007 var prioritert i høst, og dette er siste SPU for 2006-årgangen.

Tromsø HK	Ariana	Nyborg	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Kirkenes IF	Hanna	Memic	Bakspiller	Buss fra Øst-Finnmark
Tromsø HK	Helene	Konradsen	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Kirkenes IF	Ingvill Isaksen	Sjåstad	Bakspiller	Buss fra Øst-Finnmark
Vadsø TF	Jana	Alhajeb	Bakspiller	Buss fra Øst-Finnmark
Tromsø HK	Jenny Moe	Ingebrigtsen	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Kirkenes IF	Johanne	Håkonsen	Bakspiller	Buss fra Øst-Finnmark
Alta if	Linnea	Roxrud-Taksgård	Bakspiller	
Bossekop UL	Oda Wirkola	Flage	Bakspiller	
Bossekop UL	Rikke	Oskal	Bakspiller	
Bossekop UL	Susanne	Nilsen	Bakspiller	
Tromsø HK	Tale Sophie	Høiefeldt	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Alta if	Victoria Stabrun	Paulsen	Bakspiller	
Bossekop UL	Kaisa	Winter	Bakspiller/kantspiller	
Alta if	Emma	Mannsværk	Kantspiller	
Kirkenes IF	Ida	Jerijervi	Kantspiller	Buss fra Øst-Finnmark
Alta if	Ingrid	Haugan	Kantspiller	
Kirkenes IF	Tina	Lovell	Kantspiller	Buss fra Øst-Finnmark
Tromsø HK	Ronja	Rye-Holmboe	Kantspiller høyre	Buss fra Tromsø
Vadsø TF	Maria Chantal	Kirkeide	Kantspiller venstre	Buss fra Øst-Finnmark
Tromsø HK	Vilde	Fredheim	Kantspiller venstre	Buss fra Tromsø
Bardufoss IF	Alexandra	Ferencova	Linjespiller	Buss fra Tromsø
Alta if	Catalina	Sommervik	Linjespiller	
Kirkenes IF	Elvine Erikstad	Pedersen	Linjespiller	Buss fra Øst-Finnmark
Bossekop UL	Ingrid Eliassen	Johansen	Linjespiller	
Tromsø HK	Vilde	Sundquist	Linjespiller	Buss fra Tromsø
Alta if	Agnes A.	Stabell	Målvakt	
Tromsø HK	Ingfrid Rædergård	Tyler	Målvakt	Buss fra Tromsø
Vadsø TF	Pernille	Kvernhaug	Målvakt	Buss fra Øst-Finnmark
Bossekop UL	Sina	Bartholdsen	Målvakt	

Busstider kommer på handball.no under uttaket.

UTTAK GUTTER 2006/2007 – SPU-SAMLING

Honningsvåg	Arminas	Visokinskas	Bakspiller	Privat transport
Honningsvåg	Ervinas	Visokinskas	Bakspiller	Privat transport
Alta if	Filip	Fareth	Bakspiller	
Vadsø TF	Johan	Arnesen	Bakspiller	Buss fra Øst-Finnmark
Bossekop UL	Johannes	Hove	Bakspiller	
Alta if	Mathias Reinstad	Nilsen	Bakspiller	
Bossekop UL	Oskar	Beldo	Bakspiller	
Sørreisa	Sebastian	Skog	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Tromsø HK	Olav	Borch	Bakspiller	Buss fra Tromsø
BOIF	Émile Soubeyrat	Gjerdrum	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Alta if	Fredrik	Vikdal	Bakspiller/kantspiller	
Tromsø HK	Theo	Fossan	Bakspiller/kantspiller	Buss fra Tromsø
Vadsø TF	Henrik	Hogseth	Bakspiller	Buss fra Øst-Finnmark
Bossekop UL	Ola	Sønvisen-Aase	Bakspiller/linjespiller	
Bossekop UL	Peder-Magnus	Bergseng	Bakspiller/linjespiller	
Bossekop UL	Heljar	Hamhari	Kantspiller	
Vadsø TF	Jonas Eriksen	Hamidi	Kantspiller	Buss fra Øst-Finnmark
Bossekop UL	Kristian	Clemens	Kantspiller	
Honningsvåg	Lukas Rønning	Karlsen	Kantspiller høyre	Privat transport
Alta if	Peter Brekkan	Sætrum	Kantspiller høyre	
Vadsø TF	Kasper Olai Roska	Jensen	Kantspiller venstre	Buss fra Øst-Finnmark
Tromsø HK	Martin Stiberg	Birkelund	Kantspiller venstre	Buss fra Tromsø
Tromsø HK	Nikolai	Steen	Kantspiller venstre	Buss fra Tromsø
Alta if	David	Uglebakken	Linjespiller	
Tromsø HK	Hårek	Rognmo	Linjespiller	Buss fra Tromsø
Tromsø HK	Kasper	Seppola	Linjespiller	Buss fra Tromsø
Alta if	Sivert Hamhari	Ottesen	Linjespiller	
Tromsø HK	Aksel Buvang	Vaaja	Målvakt	Buss fra Tromsø
Bossekop UL	Erik	Holtet	Målvakt	
Vadsø TF	Mads Dahl	Pedersen	Målvakt	Buss fra Øst-Finnmark
Alta if	Ole Gunnar	Strifeldt	Målvakt	

Busstider publiseres på handball.no under uttaket.