



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 forsvar 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!

UTTAK JENTER 2008 – KARTLEGGINGSSAMLING

Bravo HK	Anna Ag	Severinsen	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Storsteinnes IL/Bardufoss OIF	Anna Lombnes	Strømseth	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Bravo HK	Ariel	Kristiansen	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Bossekop UL	Astrid Stenvold	Leinan	Bakspiller	
Nordreisa IL	Carmen Trondsdatter	Sørensen	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Alta	Caroline Rødberg	Pettersen	Bakspiller	
Sørreisa IL	Elida	Torstensen	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Tromsø	Hanna Hoi Yan	Tang	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Tromsø	Imke	Schäfer	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Bossekop UL	Jenny	Leinan-Hobberstad	Bakspiller	
Sørreisa IL	Leah Emilie	Jakobsen	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Bossekop UL	Linnea	Lien	Bakspiller	
Vadsø TF	Madelen	Mudenia	Bakspiller	Buss fra Øst-Finnmark
Storsteinnes	Maria Isabella	Heim	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Tromsø	Petra Mathillas	Haugsett	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Alta	Sanna Wirkola	Flage	Bakspiller	
Alta	Themine Pettersen	Hammari	Bakspiller	
Bossekop	Nora	Brobak	Bakspiller	
Nordreisa IL	Hannah Albrigtsen	Mikkelsen	Kantspiller høyre	Buss fra Tromsø
Bossekop UL	Milla	Lilleeng	Kantspiller høyre	
Skjervøy IK	Sigrid	Solberg Pedersen	Kantspiller høyre	Buss fra Tromsø
Tromsø	Amanda	Hjertsen	Kantspiller venstre	Buss fra Tromsø
Alta	Oda Bye	Evensen	Kantspiller venstre	
Storsteinnes IL	Oline	Fykse	Kantspiller venstre	Buss fra Tromsø
Bossekop UL	Sunniva Carlsen	Pedersen	Kantspiller venstre	
Bravo Hk	Helene	Arntzen	Linjespiller	Buss fra Tromsø
Alta	Kaja	Mathisen	Linjespiller	
Bossekop UL	Natalie Brendgen	Kristiansen	Linjespiller	
Vadsø TF	Sara Jonsson	Muotka	Linjespiller	Buss fra Øst-Finnmark
Kirkenes	Ingrid	Isaksen Meisfjord	Målvakt	Buss fra Øst-Finnmark
Tromsø	Marthe	Hansen	Målvakt	Buss fra Tromsø
Alta	Mia Nilssen	Sønvisen	Målvakt	
Skjervøy IK	Wilma	Svisdal	Målvakt	Buss fra Tromsø

Informasjon om hvem som går på bussen hvor og når bussene går kommer i kolonnen til høyre og under lista.

UTTAK GUTTER 2008 – KARTLEGGINGSSAMLING

Vadsø TF	Ailo	Rasthe	Bakspiller	Buss fra Øst-Finnmark
Storsteinnes	Benjamin Lykkedrang	Hanøy	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Bravo HK	Einar	Sandvik	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Bossekop UL	Erlend Frisk	Olsen	Bakspiller	
Kirkenes IF	Harald Hagen	Noste	Bakspiller	Buss fra Øst-Finnmark
Tromsø HK	Isak Østbye	Lysnes	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Bravo HK	Kasper	Bruun	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Bossekop UL	Kenneth Erntsen	Haugan	Bakspiller	
Honningsvåg	Lucas	Olsen	Bakspiller	Privat transport
Bossekop UL	Magnus Skaufel	Hindbjørgmo	Bakspiller	
Alta if	Martin	Stabell	Bakspiller	
Alta if	Morten andre johnsen	Pedersen	Bakspiller	
Alta if	Odin Hammari	Klepp	Bakspiller	
Bossekop UL	Ole Jakob	Isaksen	Bakspiller	
Bravo HK	Tommy	Strand Isaksen	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Skjervøy IK	Herman	Steinsvik	Bakspiller	Buss fra Tromsø
Kirkenes IF	Sindre Berg	Dalsaunet	Bakspiller høyre	Buss fra Øst-Finnmark
Honningsvåg	Espen Kuraas	Andesen	Bakspiller/kantspiller	Privat transport
Kirkenes IF	Jace Deondre Aves	Tanjusay	Kantspiller	Buss fra Øst-Finnmark
Bossekop UL	Narve	Krempig	Kantspiller høyre	
Bravo HK	Erik	Karlsen	Kantspiller venstre	Buss fra Tromsø
Alta if	Jamie Juan	Jørstad	Kantspiller venstre	
Vadsø TF	Johan Nikolai	Mikalsen	Kantspiller venstre	Buss fra Øst-Finnmark
Bravo HK	Nikolai	Thomassen	Kantspiller venstre	Buss fra Tromsø
Bossekop UL	Noah Andre	Olsen-Thomassen	Kantspiller venstre	
Tromsø HK	Sivert Buvang	Markussen	Kantspiller/linjespiller	Buss fra Tromsø
Bravo HK	Efe	Arikan	Linjespiller	Buss fra Tromsø
Bossekop UL	Emil	Karlsson	Linjespiller	
Bravo HK	Sander	Kjær	Linjespiller	Buss fra Tromsø
Tromsø HK	Fredrik Wergreland	Sonstad	Linjespiller/Bakspiller	
Honningsvåg	Maksymilian	Jastrzebski	Målvakt	Privat transport
Bossekop UL	Olai Bjarke	Bjørnsen	Målvakt	
Bossekop UL	Thomas Leander	Thomassen	Målvakt	
Bravo HK	Tobias	Hovland	Målvakt	Buss fra Tromsø
Skjervøy IK	Herman	Steinsvik	Målvakt	Buss fra Tromsø

Informasjon om hvem som går på bussen hvor og når bussene går kommer i kolonnen til høyre og under lista.