



## 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 4 av 6 Gruppe 1	18.januar 2023 17:00-18:30	Trondheim Spektrum D2	Duellspill og finteteknikk

**Oppmøte 15min før samling, ferdig skiftet og klar til aktivitet.**

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

Byåsen	Inga	Fossland	Bakspiller
Byåsen	Mina Wist	Våge	Bakspiller
Charlottenlund	Miriam	Skisland	Bakspiller
Charlottenlund	Elise	Fagerheim	Bakspiller
Charlottenlund	Erika	Sandsør	Bakspiller
Kolstad håndball	Medine	Mazlum	Bakspiller
Ranheim IL	Emma	Thorsvik Olsborg	Bakspiller
Sjetne IL	Matilde	Folland-Johansen	Bakspiller
Strindheim IL	Hermine	Eriksen	Bakspiller
Utleira IL	Lone	Stolpen	Bakspiller
Freidig/CSK	Marte	Moholt	Bakspiller
Heimdal HK	Melissa	Ngonzi	Bakspiller
Klæbu IL	Julianne	Kirknes Gaare	Bakspiller
Ranheim IL	Mia	Opheim	Bakspiller
Klæbu IL	Andrea	Bævre-Brøttemsmo	Bakspiller
Sjetne IL	Alva	Fjærli	Bakspiller
Kolstad håndball	Maja Strand	Aune	Bakspiller/kantspiller
Utleira IL	Nora Pixie	Broum	Bakspiller/kantspiller
Freidig/CSK	Hermine Sando	Lervåg	Kantspiller
Strindheim IL	Ida	Eriksen	Kantspiller
Byåsen	Christine Welde	Bøhn	Kantspiller
Byåsen	Elise Sund	Husteli	Kantspiller
Charlottenlund	Pia Charlotte	Jensen	Linjespiller
Freidig/CSK	Ylva Marie	Volent	Linjespiller
Malvik	Marit	Gissingen	Linjespiller
Byåsen	Hanna	Krog	Målvakt
Freidig/CSK	Christina	Jensen	Målvakt
Ranheim IL	Carina	Furø	Målvakt
Sjetne IL	Annika	Gundersen	Målvakt



Økt/Gruppe	Dato/klokkeslett	Sted	Tema
Økt 4 av 6 Gruppe 2	18.januar 2023 18:30-20:00	Trondheim Spektrum D2	Duellspill og finteteknikk

**Oppmøte 15min før samling, ferdig skiftet og klar til aktivitet.**

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

Frøya IL	Maryell	Gåsø	Bakspiller
Nidelv/Sverresborg	My	Brolin	Bakspiller
Nidelv/Sverresborg	Maia Kaski	Heldal	Bakspiller
Orkanger IF	Maria	Selnes	Bakspiller
Rennebu IL	Lun Sian Kop	Hatzaw	Bakspiller
Rindal IL	Guri Bolme	Nonstad	Bakspiller
Selbu	Oda Marlene	Valli	Bakspiller
Stjørdal HK	Ada Otelie	Halse-Foosnæs	Bakspiller
Stjørdal HK	Oda Sandfærhus	Husby	Bakspiller
Trønder Lyn/Hovin/Sokna	Hedda Victoria	Garberg	Bakspiller
Trønder Lyn/Hovin/Sokna	Anna Forr	Stensvold	Bakspiller
Ørland BK	Mathilde	Myrvold	Bakspiller
Orkanger IF	Sara Sandvik	Høiset	Bakspiller
Nidelv/Sverresborg	Inga Mattson	Vevelstad	Bakspiller
Stjørdal HK	Mathilda	Vemundstad	Bakspiller
Hitra	Ursula	Hatle	Bakspiller/Linje
Rindal IL	Milla	Skjølsvold-Aasen	Kantspiller
Malvik	Helene	Antonsen	Kantspiller
Skaun Håndballklubb	Rakel	Svee	Kantspiller
Rennebu IL	Alisa Gros	Grindvoll	Kantspiller
Aure	Thea	Langtinn	Kantspiller
Bjugn HK	Frida	Audal	Kantspiller
Skaun Håndballklubb	Eiril	Kvidal	Linjespiller
Skaun Håndballklubb	Amalie	Myrland	Linjespiller
Frøya IL	Alma	Eidsvaag	Linjespiller
Hegra	Ingrid Emilie	Bjerkås	Linjespiller
Charlottenlund	Stella	Grunnan	Målvakt
Stjørdals-Blink	Eirin Emilie	Løkken	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. 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 4 av 6 Gruppe 3	18.januar 2023 20:00-21:30	Trondheim Spektrum D2	Duellspill og finteteknikk

**Oppmøte 15min før samling, ferdig skiftet og klar til aktivitet.**

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

Freidig/Strindheim	Mia	Woess	Bakspiller
Hommelvik IL	Josefine	Kolberg	Bakspiller
Hommelvik IL	Marte Bolme	Stokke	Bakspiller
Malvik	Anine	Kolnes	Bakspiller
Melhus	Thea Fagerbekk	Dammen	Bakspiller
Melhus	Pernille	Solstad	Bakspiller
Ranheim IL	Linnea	Remen Smolan	Bakspiller
Sjetne IL	Luna Serine	Skjetneli	Bakspiller
Stjørdal HK	Hilde Rånes	Bye	Bakspiller
Stjørdal HK	Runa Mathea B	Grottdal	Bakspiller
Stjørdal HK	Thea Elise	Svendsen	Bakspiller
Malvik	Emmeline Stigen	Vårvik	Bakspiller
Sjetne IL	Dorthe Marie	Schjetne	Bakspiller
Heimdal HK	Ragna	Flasnes	Bakspiller
Hommelvik IL	Lilli Marie	Barstad	Bakspiller
Melhus	Leah	Blokkum	Bakspiller/kantspiller
Klæbu IL	Victoria	Flatjord Andersen	Kantspiller
Klæbu IL	Ida	Ramlo	Kantspiller
Ranheim IL	Martha	Dille Grytnes	Kantspiller
Freidig/Strindheim	Juni	Aunaas	Kantspiller
Freidig/Strindheim	Pauline	Haugan	Kantspiller
Stjørdal HK	Una Suniva	Kirkefjord	Kantspiller
Klæbu IL	Eirin	Aftret Sandvik	Linjespiller
Ranheim IL	Leah Charlotte	Nilsen Halseth	Linjespiller
Orkanger	Linnea Vuttudal	Rømme	Linjespiller
Strindheim IL	Ida	Sætre	Linjespiller
Hommelvik IL	Vilma Sivertsen	Hell	Målvakt
Klæbu IL	Vilde	Andresen	Målvakt
Melhus	Mina Hoem	Berggård	Målvakt
Nidelv/Sverresborg	Signe Thorsen	Aarre	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.