



Innkalling til SPU-samling J14 i Innherred

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

Økt	Dato/klokkeslett	Sted	Tema
2 av 3	14.mars 2023 18:00-19:30	Steinkjerhallen	Individuell forsvarsteknikk

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

Ta med:

- Du skal stille i klubbdrakt med tall, og gjerne teip navnet ditt på brystet
- Ball
- Drikkeflaske
- Annet nødvendig treningsutstyr

Skadet/syk?

Eventuelle meldinger om skade/sykdom eller forfall varsles Rune Mølnvik per telefon 98440099. Skriv fullt navn, klubb, hvilken samling det gjelder og kort begrunnelse for forfallet.

Spørsmål utenfor den aktuelle økta eller om uttak rettes til Victoria Koen (906 26 705) eller mail (se under).

Følgende spillere møter på oppsatt samling:

Namdalseid IL	Vanja	Solum	Bakspiller
Frol IL	Kajsa Moen	Folden	Bakspiller
Frol IL	Åsne Olsnes	Aune	Bakspiller
Inderøy IL	Tiril	Røvik	Bakspiller
Inderøy IL	Hawaa Mohammed Yahya	Abdallah	Bakspiller
Namsos	Kaia	Røttesmo	Bakspiller
Namsos	Milla Tungseth	Tungseth	Bakspiller
Steinkjer	Sara Holberg	Holstad	Bakspiller
Steinkjer	Sofie Okstad	Egge	Bakspiller
Steinkjer	Alma Kruken	Sollien	Bakspiller
Steinkjer	Tuva Hofstad	Arntsen	Bakspiller
Steinkjer	Christina Kjøsnes	Saur	Bakspiller
Steinkjer	Lovise Devik	Renslo	Bakspiller
Nessegutten	Sara	Sætermo	Bakspiller
Namsos	Ingeborg	Busse	Bakspiller
Frosta	Nora	Johnsen	Kantspiller høyre
Skogn	Hanna	Ringstad	Kantspiller høyre
Frol IL	Sara	Løvås	Kantspiller venstre
Frosta	Erle	Lenvik	Kantspiller venstre
Steinkjer	Emmeli Anker	Yttervik	Kantspiller venstre
Nessegutten	Hanna Opgård	Vinje	Kantspiller venstre
Namdalseid IL	Ingrid	Normann	Linjespiller
Frol IL	Pernille Ottesen	Rødøy	Linjespiller
Frosta	Oda Johanne	Alstad	Linjespiller
Namsos	Serine	Ahlin	Linjespiller
Skogn	Emma	Stene	Linjespiller
Steinkjer	Vilja Tafjord	Gotvasli	Linjespiller
Frol IL	Tiril	Sand	Målvakt
Frosta	Maiken	Lehn	Målvakt
Skogn	Ane	Aspås	Målvakt
Steinkjer	Vilma	Malvik	Målvakt
Følling IL håndball	Elise Constanse Almid	Paulsen	Målvakt

Posisjonen du er innkalt som, er posisjonen du spiller på samlingen. Det kan ikke byttes før og under denne samlingen, men du kan gi beskjed hvis det er ønskelig å spille en annen posisjon senere.