



## Innkalling til SPU-samling J14 i Trøndelag

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 uttak og mer informasjon.

### Ta med:

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

### Skadet/syk?

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 eller om uttak rettes også til Victoria Koen (906 26 705) eller mail (se under).

Gruppe/Økt	Dato/klokkeslett	Sted	Tema
Gruppe 1	4. mai 2023, 17:45-19:00 (17:15-17:45 egenstyrt oppv. i gang)	Orklahallen	Spilløkt Egenstyrt oppvarming 30min

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

### Følgende spillere møter på oppsatt samling:

Orkanger IF	Ada Rogstad	Tungen	Bakspiller
Byneset	Amalie	Slettahjell	Bakspiller
Byåsen	Caroline Rambech	Larsen	Bakspiller
Byåsen	Eline Nicolausson	Johnson	Bakspiller
Sjetne IL	Emilie Bystrøm	Larsen	Bakspiller
Sjetne IL	Emma Arntzen	Øyås	Bakspiller
Byneset	Fia	Helgetun	Bakspiller
Klæbu IL	Julie Jørgensen	Leer	Bakspiller
Klæbu IL	Julie Skaufel	Gunnes	Bakspiller
Klæbu IL	June Kaspersen	Skei	Bakspiller
Byåsen	Linea Isabel Brevik	Eriksson	Bakspiller
Skaun HK	Luna	Tinmannsvik	Bakspiller
Sjetne IL	Marielle	Fossum	Bakspiller
Heimdal	Nadine Evensen	Fossum	Bakspiller
Byåsen	Nathali Marii	Kulen	Bakspiller
Orkanger IF	Oda Rindalsholt	Ross	Bakspiller
Sjetne IL	Sarah Benedikte Arntsen	Skjærvold	Bakspiller
Sjetne IL	Tiril Solvang	Garten	Bakspiller
Orkanger IF	Tuva	Kristiansen	Bakspiller
Byåsen	Mari Dahl	Haugan	Bakspiller høyre
Byåsen	Cathrine	Corcelli	Kantspiller venstre
Sjetne IL	Henrikke de	Vreede	Kantspiller venstre
Orkanger IF	Julie Merethe	Mardahl	Kantspiller venstre
Klæbu IL	Andrea Lyngra	Hay	Linjespiller
Byåsen	Leah Kvam	Antonsen	Linjespiller
Byneset	Maria Aune	Prestvik	Linjespiller
Byåsen	Rikke	Rønningen	Linjespiller
Orkanger IF	Tone	Hukkelås	Linjespiller
Klæbu IL	Ava Emilie	Falck	Målvakt
Byåsen	Elisabeth	Tryggestad	Målvakt
Byneset	Elvira	Klevset	Målvakt
Orkanger IF	Veronica Fandin	Mogseth	Målvakt



Gruppe/Økt	Dato/klokkeslett	Sted	Tema
Gruppe 2	4.mai 2023, 19:00-20:15 (18:30-19:00 egenstyrt oppv. i gang)	Orklahallen	Spilløkt Egenstyrt oppvarming 30min

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

**Følgende spillere møter på oppsatt samling:**

Stjørdal	Ada	Følke	Bakspiller
Rindal IL	Elise	Bolme	Bakspiller
Flå/Lundamo	Ellen Nyhus	Røsbjørgen	Bakspiller
Stjørdal	Emma	Listou	Bakspiller
Stjørdal	Fride	Linaker	Bakspiller
Nidelv IL	Hanna Langleite	Hellebust	Bakspiller
Ranheim IL	Hedda	Sætran	Bakspiller
Nidelv IL	Inger Marie	Haugan	Bakspiller
Åfjord IL	Jenny	Berdal	Bakspiller
Kyrksæterøra IL	Johanne	Bjørshol	Bakspiller
Røros	Kaja	Haugom	Bakspiller
Røros	Maja	Ryttervoll	Bakspiller
Alvdal IL	Maja Kaste	Tharaldsteen	Bakspiller
Rennebu UIL	Mari	Krogstad	Bakspiller
Stjørdal	Mia Nicoline Steig	Hamre	Bakspiller
Selbu IL	Nora Martinsen	Aune	Bakspiller
Kolstad	Roxanna Shawna	Asomah	Bakspiller
Leksvik	Selma Iutdal	Hovstein	Bakspiller
Stjørdal	Silje Øfsti	Fordal	Bakspiller
Nidelv IL	Tilde Vatn	Vekseth	Bakspiller
Ranheim IL	Tiril	Brede	Bakspiller
Aure	Elisa	Ledal	Kantspiller venstre
Surnadal	June	Ranes	Kantspiller venstre
Kolstad	Urji Desta	Kedir	Kantspiller venstre
Ranheim IL	Ane	Fossbakk	Linjespiller
Selbu IL	Gunhild	Lien	Linjespiller
Ranheim IL	Helle	Cieza	Linjespiller
Aure	Karoline Weum	Wessel	Linjespiller
Leksvik	Linnea	Kopreitan	Linjespiller
Lånke	Stine Valli	Viken	Linjespiller
Røros	Amalie Evavold	Ydse	Målvakt
Ørland	Linnea	Risvik	Målvakt
Ranheim IL	Mina	Gjerde	Målvakt
Kolstad	Zeynep Kubra	Kizilirmak	Målvakt



Gruppe/Økt	Dato/klokkeslett	Sted	Tema
Gruppe 3	4.mai 2023, 20:15-21:30 (19:45-20:15 egenstyrt oppv. i gang)	Orklahallen	Spilløkt Egenstyrt oppvarming 30min

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

**Følgende spillere møter på oppsatt samling:**

Strindheim	Eirill Sæternes	Kvitsand	Bakspiller
Melhus IL	Emilie	Gråbak Lian	Bakspiller
Utleira IL	Felicia Nygaard	Stiauren	Bakspiller
Freidig	Idun Westby	Bugten	Bakspiller
Charlottenlund	Ingeborg Kordahl	Gåsvik	Bakspiller
Hommelvik	Ingrid Helene	Løvik	Bakspiller
Utleira IL	Ingrid Skogstad	Norddal	Bakspiller
Freidig	Isabell Garte	Johansen	Bakspiller
Melhus IL	Kaja	Høgset Sommerschild	Bakspiller
Charlottenlund	Karoline Nordberg	Johannesen	Bakspiller
Strindheim	Maiken Messel	Eidem	Bakspiller
Utleira IL	Malin Brokhaug	Moe	Bakspiller
Utleira IL	Maren	Høvde	Bakspiller
Charlottenlund	Mille Skaug	Martinsen	Bakspiller
Charlottenlund	Mille Walnum	Kristiansen	Bakspiller
Strindheim	Pernille Kvithyll	Eriksen	Bakspiller
Freidig	Sara Deswhar	Taher	Bakspiller
Freidig	Signe	Nergård	Bakspiller
Strindheim	Inger	Stokke	Kantspiller høyre
Charlottenlund	Mia Myrland	Jensen	Kantspiller høyre
Charlottenlund	Cornelia Østerås	Marken	Kantspiller venstre
Freidig	Erle Arnesen	Weglo	Kantspiller venstre
Melhus IL	Mia Charlotte	Hammer Gagnås	Kantspiller venstre
Charlottenlund	Vilja	Vedul-Kjelsås	Kantspiller venstre
Charlottenlund	Ine Ovesen	Roksvaag	Linjespiller
Utleira IL	Ingrid Frøseth	Andersen	Linjespiller
Utleira IL	Nora Kristine	Thomassen	Linjespiller
Charlottenlund	Vida Fredagsvik	Holthe	Linjespiller
Freidig	Kaia	Stensvold	Linjespiller/bakspiller
Utleira IL	Alexandra Lipska	Solakov	Målvakt
Sjetne IL	Anne Losen	Halseth	Målvakt
Charlottenlund	Ingeborg	Flatberg	Målvakt
Charlottenlund	Ingse Olsson	Volden	Målvakt