



SPU-SAMLING I STEINKJER 12. – 14. APRIL 2024

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

12.-14. april arrangerer vi SPU-samling i Steinkjer for spillere i Helgeland, Namdal og Innherred. 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 og fire sider uttak med hvilke spillere som skal møte. Det vil komme et nytt infoskriv etter påske med mer informasjon.

OVERNATTING OG MÅLTIDER:

Tilreisende spillere sover i Steinkjerhallen. Den enkelte må selv ha med seg liggeunderlag (enkelt), sovepose og pute. INGEN dobbeltmadrass med mindre du deler med noen. Treningene vil være i Steinkjerhallen.

Ønsker trenere også å sove på skole kan det være mulig. Dere må melde dere på i eget skjema utsendt. Har du ikke fått det må du ta kontakt med Victoria Koen per mail. Spillere som sover hjemme deltar på alt av måltider, møter, foredrag og treninger.

Tidspunkt og sted for måltidene vil ligge i tidsplanen, viktig å forholde seg til de oppsatte tidene. Fredag er det ingen måltider, og matpakke må smøres med hjemmefra ved behov. Lørdag er det tørrmat til frokost og lunsj (smør deg gjerne matpakke til kveldsmat) og varm middag, søndag er det tørrmat til frokost (kan smøre matpakke til etter trening for lunsj). **Gi beskjed til Victoria Koen om du har allergier!**

UTSTYR:

Alle tilreisende spillere må ha med seg utstyr til overnatting på skole. I tillegg må den enkelte ha med seg håndballutstyr inkl. egen ball, dusj-tøy, håndkle, toalettsaker, treningsklær til 3 håndballøkter, matboks og skrivesaker. Alle dusjer etter hver trening!

Matboks benyttes til å smøre med seg fra frokost/lunsj. Skrivesaker benyttes på foredrag, spillermøte og til å selv notere ned tilbakemeldinger som blir gitt under øktene.

TRANSPORT:

Den enkelte må selv sørge for transport, og egenandel er senket grunnet dette. Vi anbefaler å samkjøre og dele på kostnadene. Har du trøbbel med transport - gi beskjed!

EGENANDEL:

Egenandel for samlingen faktureres klubbene. Om den enkelte spiller eller klubben dekker egenandel må avklares selv med klubben internt. Det kan hende klubb viderefakturerer de som deltar på samling for egenandelen.

TRENERE:

Trenere er hjertelig velkommen til å overvære øktene på gulvet for inspirasjon. Det kan også være muligheter for å bistå på gulvet ved behov og hvis ønskelig. Spillerutviklerne vil være tilgjengelig for diskusjon mellom øktene, og det blir lagt opp til foredrag. Dette synliggjøres i tidsplan. Trenere som vil være der under samlingene og ønsker å delta på måltidene må melde seg på i skjema, har du ikke fått det må du sende mail til Victoria Koen.



TEMATIKK PÅ ØKTENE:

Tematikk på øktene vil du se i tidsplanen.

Det blir ingen egen økt med fysisk trening, men det blir lagt inn som en del av oppvarmingene på hver økt. Det blir derimot satt opp en inspirasjonsøkt med fokus på fysisk trening som er tiltenkt trenere.

PROGRAM

En foreløpig tidsplan er vedlagt i dette skrevet, men det kan komme endringer. Vi anbefaler å følge med for nytt infoskriv uken etter påske. Aktiviteten starter lørdag morgen og avsluttes søndag formiddag. Søndag er det kun en treningsøkt per gruppe, og spillerne er ferdige og kan reise hjem etter sin siste økt.

Fredag er reisedag og innsjekk skole. Tidligste innsjekk på skole er 19:30, og dere vil få tildelt område å sove på. Mer informasjon om innsjekk og overnatting skole kommer i infoskrivet etter påske.

UTTAK

De neste sidene vil bestå av uttak til denne samlingen i april. Kommer det forfall kan andre kalles inn istedenfor. Det er mange aktuelle spillere til disse samlingene, og det er tøft om plassene. Det er lov å være uenig i uttak, og det kan være ulike kriterier og faktorer som vektlegges. Det vil komme flere sjanser til samlinger i tiden framover, og det vil være mulig å vise seg fram på flere arena enn kun SPU-samling. I tillegg er det i klubb utviklingen skjer, og den jobben og innsatsen du legger ned der er det som vil vise størst utvikling og bidra til at du tar steg som håndballspiller. Spillere født 2008 er vurdert foran spillere født 2007 til denne samlingen.

Er du innkalt til samlingen forplikter du deg til å følge regler og kultur vi har på våre samlinger, noe som vil presenteres nærmere i neste infoskriv. Vi forventer også at du er skadefri og sykdomsfri. Er du litt skadet eller kjenner på sykdom skal du melde forfall umiddelbart!

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 også til Victoria Koen (906 26 705 / victoria.koen@handball.no).



Uttak gutter 2007/2008

Sandnessjøen IL	Aleksander	Albrigtsen	Bakspiller
Sparbu	Robin Aleksander	Berg	Bakspiller
Namsos	Mats Grande	Børstad	Bakspiller
Levanger	Magnus	Fossen	Bakspiller
Brønnøysund	Andreas Holm	Høyvik	Bakspiller
Sandnessjøen IL	Henry	Johansen	Bakspiller
Sparbu IL	Petter Moe	Krøke	Bakspiller
Sandnessjøen IL	Joachim	Måsvær	Bakspiller
Verdal il	Kristoffer	Ness	Bakspiller
Sømna IL	Amund	Reinfjord	Bakspiller
Levanger/Aasguten	Børge Vedul	Trondstad	Bakspiller
Sandnessjøen IL	Jonas	Øhlen	Bakspiller
Sandnessjøen IL	Kasper	Ørnøy	Bakspiller
Sømna IL	Trym	Jacobsen	Bakspiller/linjespiller
Følling	Gutte Andreas	Bjørnes	Kantspiller høyre
Sømna IL	Adrian	Olsen	Kantspiller høyre
Verdal il	Anton	Sende	Kantspiller høyre
Sandnessjøen IL	Olav	Arstad	Kantspiller venstre
Sparbu IL	Johan Helland	Fledsberg	Kantspiller venstre
Steinkjer	Ludvig	Wågan	Kantspiller venstre
Kolvereid/Rørvik IL	Vemund Sinkaberg	Johnsen	Kantspiller/Bakspiller
Steinkjer HK	Eirik	Borg	Linjespiller
Sandnessjøen IL	Jonas Zahl	Johansen	Linjespiller
Sparbu IL	Pål	Lund	Linjespiller
Brønnøysund	Jonas	Nybakken	Linjespiller
Sandnessjøen IL	Brage	Antonsen	Målvakt
Levanger	Marius	Folden	Målvakt
Brønnøysund	Bo	Høgeli	Målvakt
Verdal il	Jonas	Norum	Målvakt



Uttak gutter G2009

Steinkjer HK	Andreas	Bragstad Overrein	Bakspiller
Sømna IL	Rashid	Hassan	Bakspiller
Steinkjer HK	Håkon	Ness-Christensen	Bakspiller
Brønnøysund	Rafael	Nygård	Bakspiller
Bossmo & Ytteren	Oliver Brattbakk	Olsen	Bakspiller
Rørvik IL	Trym	Ovesen	Bakspiller
Namsos HK	Noah Grongstad	Pedersen	Bakspiller
Sparbu/Sørli	Julian	Skjervø	Bakspiller
Sparbu/Sørli	Leander	Stavrum	Bakspiller
Sandnessjøen IL	Mathias Bjørsvik	Værnes	Bakspiller
Sandnessjøen IL	Daniel Amadeus Engevik	Wang	Bakspiller
Sparbu/Sørli	Fredrik Asp	Aasegg	Bakspiller
Steinkjer HK	Benjamin	Brandtzæg Okoro	Bakspiller/Linjespiller
Bossmo & Ytteren	Simen andre	Andersen	Kantspiller høyre
Sparbu/Sørli	Sander	Nyeng	Kantspiller høyre
Sømna IL	Emil	Kolsvik	Kantspiller venstre
Brønnøysund	Martinus	Laugen	Kantspiller venstre
Sandnessjøen IL	Bjarne Johan	Rønning	Kantspiller venstre
Sparbu/Sørli	Jonas Havik	Aasen	Kantspiller venstre
Rørvik IL	Ørjan	Bondø	Kantspiller/bakspiller
Rørvik IL	Edgar Sørø	Lona	Kantspiller/bakspiller
Steinkjer HK	Johannes H.	Bolås	Linjespiller
Sandnessjøen IL	Trygve	Gaupen	Linjespiller
Brønnøysund	Gustav	Johansen	Linjespiller
Rørvik IL	Lucas	Sørheim	Linjespiller
Brønnøysund	Lyder	Bjortjønli	Målvakt
Inderøy IL	Jakob	Fjerstad	Målvakt
Steinkjer	Odin	Haraldsen	Målvakt
Sømna IL	Sivert	Kolsvik	Målvakt
Sparbu/Sørli	Mathias	Velvang	Målvakt



Uttak jenter 2009

Sømna	Kari	Baustad	Bakspiller
Sømna	Frøya	Baustad	Bakspiller
Sandnessjøen IL	Emma	Bergesen	Bakspiller
Sørli IL	Sara	Bergin-Aasheim	Bakspiller
Mosjøen HK	Jannicke Jarnæs	Båtstrand	Bakspiller
Rørvik	Tuva	Forås	Bakspiller
Sparbu il	Klara	Grande	Bakspiller
Sparbu il	Oda Ertsås	Grøttheim	Bakspiller
Namsos HK	Sanna Riseth	Hatland	Bakspiller
Namdalseid IL	Leah Toldnes	Kaldahl	Bakspiller
Gruben IL	Mali Sofie Aakre	Loretsen	Bakspiller
Mosjøen HK	Linn-Hege Strøm	Mikalsen	Bakspiller
Gruben IL	Jenny	Nygård	Bakspiller
Gruben IL	Rakel	Olsen	Bakspiller
Hemnes IL	Vie Katrine Sjøvik	Olsen	Bakspiller
Namsos HK	Pia	Rosenfors	Bakspiller
Steinkjer HK	Vilde Grut	Sakshaug	Bakspiller
Sandnessjøen IL	Anjelica	Eik	Kantspiller høyre
Sømna	Dagrun Sund	Einvik	Kantspiller venstre
Rørvik	Ragna	Eriksen	Kantspiller venstre
Gruben IL	Tomine	Kralicek	Kantspiller venstre
Namsos HK	Line Kristine	Larsen	Kantspiller venstre
Rørvik	Emma Amanda	Strand	Kantspiller venstre
Sømna	Dagmar	De Lie	Linjespiller
Sparbu il	Dominika	Fremel	Linjespiller
Sørli IL	Ida-Elise	Nesjø	Linjespiller
Brønnøysund	Elise Øren	Solsem	Linjespiller
IL Aasguten	Eline	Vinje	Linjespiller
Sandnessjøen IL	Julie	Pedersen	Målvakt
Mosjøen HK	Ida	Svartvassmo	Målvakt
Rørvik	Johanna	Sørensen	Målvakt
Nessegutten	Andrea Floan	Aalberg	Målvakt



Uttak jenter 2007/2008

Mosjøen HK	Gazel	Ackay	Bakspiller
Bossmo & Ytteren	Elise	Bakksjø	Bakspiller
Steinkjer	Sofie Okstad	Egge	Bakspiller
Levanger	Kajsa Moen	Folden	Bakspiller
Brønnøysund	Silja	Hjelmseth	Bakspiller
Sandnessjøen IL	Signe	Kjeldsand	Bakspiller
Steinkjer	Margrethe	Nygård	Bakspiller
Mosjøen HK	Madelen	Ravatn	Bakspiller
Sømna IL	Hedda Einvoll	Sirevaag	Bakspiller
Steinkjer	Alma Kruken	Sollien	Bakspiller
Selfors UL	Emma Venes	Yttervik	Bakspiller
Steinkjer	Hannah	Aasheim	Bakspiller
Hemnes IL	Olea	Evjen - Kristiansen	Bakspiller/Kantspiller
Namsos	Ingrid Chr	Kjølstad	Bakspiller/Kantspiller
Rørvik	Emma Aune	Hellesø	Kantspiller høyre
Sandnessjøen IL	Alise	Jenssen	Kantspiller høyre
Namsos	Madelen Rosenfors	Kongsmo	Kantspiller høyre
Brønnøysund	Maiken	Sjøflot	Kantspiller venstre
Hemnes IL	Ronja	Oldernes	Kantspiller venstre
Selfors UL	Hedda Solvang	Rødahl	Kantspiller venstre
Steinkjer	Emmeli Anker	Yttervik	Kantspiller venstre
Frosta	Oda Johanne	Alstad	Linjespiller
Steinkjer	Hanna	Overrein	Linjespiller
Bossmo & Ytteren	Matilde	Soleglad	Linjespiller
Sandnessjøen IL	Erika	Sørnes	Linjespiller
Hemnes IL	Selma	Nilsen	Målvakt
Levanger	Ida	Røliaunet	Målvakt
Følling IL	Elise Constanse Almlid	Paulsen	Målvakt
Levanger	Ramona	Stenvold	Målvakt