



Innkalling til SPU-samling J14 på Innherred

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

Ta med:

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

Skadet eller syk?

Eventuelle meldinger om skade/sykdom eller forfall varsles Rune Mølnvik per sms 984 40 099. Skriv fullt navn, klubb, hvilken samling det gjelder og kort begrunnelse for forfallet.

Spørsmål utenfor den aktuelle økta rettes til Victoria Koen (victoria.koen@handball.no).

Økt/Gruppe	Dato/klokkeslett	Sted	Tema
Økt 2 av 6	30.januar 2024 19:30-21:00	Aasenhallen	Individuell forsvarsteknikk Målvakt, tema 3 her

Oppmøte 20min før samling i gangen, ferdig skiftet og klar til aktivitet. Start oppvarming!

Følgende spillere møter på oppsatt samling:

Sørli IL	Sara	Bergin-Aasheim	Bakspiller
Nessegutten	Celine Eriksen	Drågen	Bakspiller
Frol IL	Ellen Lyngstad	Gran	Bakspiller
Sparbu il	Klara	Grande	Bakspiller
Sparbu il	Ava	Grindberg	Bakspiller
Sparbu il	Oda Ertsås	Grøttheim	Bakspiller
Sparbu il	Vilde	Hallager	Bakspiller
Verdal	Linnea Engløkk	Haugen	Bakspiller
IL Aasguten	Laura	Hegstad	Bakspiller
IL Aasguten	Ida	Hovdal	Bakspiller
Namdalseid IL	Leah Toldnes	Kaldahl	Bakspiller
Nessegutten	Sara Tannvik	Rocke	Bakspiller
Steinkjer HK	Vilde Grut	Sakshaug	Bakspiller
Sørli IL	Ida Heimdal	Stene	Bakspiller
Sparbu il	Austeja	Streleckyte	Bakspiller
Nessegutten	Leah Olivia	Strømberg-Lorvik	Bakspiller
IL Aasguten	Åsne Vedul	Tronstad	Bakspiller
Frol IL	Lilja Petrine	Flatås	Kantspiller venstre
Frol IL	Eirun Sivertsen	Grostad	Kantspiller venstre
Sparbu il	Dominka	Fremel	Linjespiller
Nessegutten	Hannah Staven	Gundersen	Linjespiller
IL Aasguten	Eline	Vinje	Linjespiller
Sparbu il	Hanna	Grenda	Målvakt
Nessegutten	Amalie Skaare	Laugsand	Målvakt
Nessegutten	Andrea Floan	Aalberg	Målvakt