



## Innkalling til SPU-samling J15 & 16 på Innherred

Les gjerne om SPU-samlinger generelt på [handball.no](http://handball.no) under spillerutvikling.

Ta med:

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

### Skadet eller syk?

Eventuelle meldinger om skade/sykdom eller forfall varsles Victoria Koen per sms 90626705. 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](mailto:victoria.koen@handball.no)).

Økt/Gruppe	Dato/klokkeslett	Sted	Tema
Økt 1 Gruppe 1	15.november 2023 18:00-19:30	Steinkjerhallen	<a href="#">Kast/mottak</a> og <a href="#">skuddteknikk</a>

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

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

Steinkjer	Alma Kruken	Sollien	Bakspiller
Steinkjer	Christina Kjøsnes	Saur	Bakspiller
Inderøy IL	Hawaa Mohammed Yahya	Abdallah	Bakspiller
Levanger	Ingunn	Leirset	Bakspiller
Levanger	Julie W.	Berg	Bakspiller
Frol IL	Kajsa Moen	Folden	Bakspiller
Steinkjer	Lovise Devik	Renslo	Bakspiller
Namsos	Marion Rosenfors	Kongsmo	Bakspiller
Skogn	Olive	Arnes	Bakspiller
Steinkjer	Sara Holberg	Holstad	Bakspiller
Namdalseid IL	Tina	Skevik	Bakspiller
Steinkjer	Tuva Hofstad	Arntsen	Bakspiller
Levanger	Åsne Olsnes	Aune	Bakspiller
Namsos	Ingrid Chr	Kjølstad	Bakspiller/Kantspiller
Skogn	Marte Wadseth	Herland	Bakspiller/kantspiller
Namsos	Madelen Rosenfors	Kongsmo	Bakspiller/Kantspiller høyre
Frosta	Nora	Johnsen	Kantspiller høyre
Namdalseid IL	Carmen	Bratberg	Kantspiller venstre
Skogn	Hanna	Ringstad	Kantspiller venstre
Frol IL	Sara	Løvås	Kantspiller venstre
Skogn	Mira	Viborg	Kantspiller/bakspiller
Skogn	Emma	Stene	Linjespiller
Frosta	Oda Johanne	Alstad	Linjespiller
Steinkjer	Olea Heimsjø	Sand	Linjespiller
Skogn	Ane	Aspås	Målvakt
Følling IL	Elise Constanse Almlid	Paulsen	Målvakt
Steinkjer	Ida	Røliaunet	Målvakt
Levanger	Ramona	Stenvold	Målvakt

Vi minner om at det vil rulleres på uttakene, og de er dynamiske, ikke statiske. Mange spillere er aktuelle, og det er i klubb utviklingen primært foregår. Vi tar imot innspill på aktuelle spillere, det skal eventuelt komme fra klubbtrener på mail til [victoria.koen@handball.no](mailto:victoria.koen@handball.no).