



## SPU-SAMLING I HARSTAD 6. – 8. OKTOBER 2023

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

7.-8. oktober arrangerer vi SPU-samling i Harstad for spillere i Lofoten, Vesterålen og Hålogaland. 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 i uke 39 med mer detaljert informasjon og program for helgen.

### OVERNATTING OG MÅLTIDER:

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

Vi må ha noen trenere/foreldre til å sove på skole, og det er fint om noen melder seg. Hvis ikke må vi bare velge noen. Alle spillere som er på SPU-samling bor på skole.

Måltidene serveres i hall. Tidspunkt for måltidene vil ligge i tidsplanen, viktig å forholde seg til de oppsatte tidene. Fredag er det ingen måltider, men det utdeles en matpakke ved innsjekk på skole til kveldsmat. Lørdag er det tørrmat til frokost og lunsj (smør 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, toalettsaker, treningsklær til 3 håndballøker, matboks og skrivesaker. Alle dusjer etter hver trening!

### 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.

### 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 noen foredrag. Dette synliggjøres i tidsplan. Trenere som vil være der under samlingene og ønsker å delta på måltidene må sende mail til Victoria Koen ([victoria.koen@handball.no](mailto:victoria.koen@handball.no)).

### 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.



## PROGRAM

Tidsplan med oversikt over økter, foredrag, måltider og sosial aktivitet kommer i infoskrivet i uke 39. 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 20:00, og dere vil få tildelt klasserom å sove på. Mer informasjon om innsjekk og overnatting skole kommer i infoskrivet i uke 39.

## UTTAK

De neste sidene vil bestå av uttak til denne samlingen i oktober. 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.

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

Harstad HK	Benjamin	Vik	Bakspiller
Harstad HK	Casper	Nordmo	Bakspiller
NOR HK	Emil	Borgen	Bakspiller
NOR HK	Jakob	Skog	Bakspiller
HK Landsås	Jakob	Guttormsen	Bakspiller
HK Landsås	Kasper Hansen	Simonsen	Bakspiller
HK Landsås	Preben	Selnes	Bakspiller
Harstad HK	Sindre	Møller-Olsen	Bakspiller
Harstad HK	Truls	Hognestad	Bakspiller
HK Landsås	Vebjørn	Welde	Bakspiller
Harstad	Wilhelm	Madssen	Bakspiller
NOR HK	Aksel	Plener	Bakspiller/kantspiller
Harstad HK	Ludvig	Løtveit	Bakspiller/kantspiller
Stokmarknes HK	Elias	Paulsen	Kantspiller
NOR HK	Nilas	Fronth-Gaard	Kantspiller
Harstad HK	Oscar Faukner	Abrahamsen	Kantspiller
NOR HK	Sivert	Stormo	Kantspiller
HK Landsås	Torje	Andreassen	Kantspiller
Harstad HK	William	Benjaminsen	Kantspiller
Stokmarknes HK	Noah	Krey Hansen	Kantspiller høyre
Sortland hk	Benjamin	Nilsen	Kantspiller venstre
Harstad	Tobias	Trondsen	Kantspiller/bakspiller
Harstad HK	Anders	Vea	Linjespiller
Stokmarknes HK	Oskar	Tømmerås	Linjespiller
Harstad HK	Vetle Minde	Olsen	Linjespiller
Harstad	David	Solberg	Målvakt
NOR HK	Sigve Frantzen	Netland	Målvakt
Harstad HK	Vegard	Bergland	Målvakt



## Uttak gutter G2009

Sortland HK	Abraham Ali	Olsen	Bakspiller
Sortland HK	Emil M.	Harjang	Bakspiller
Sortland HK	Emil Marthinussen	Harjang	Bakspiller
Sortland HK	Fredrik	Lund	Bakspiller
Kvæfjord	Jonas	Eriksen	Bakspiller
IL Blest	Matheo	Kristoffersen	Bakspiller
Sortland HK	Noah	Bjørnsund	Bakspiller
Kvæfjord	Noah Meland	Edwardsen	Bakspiller
IL Blest	Ola	Klevstad	Bakspiller
Kvæfjord	Theodor Elvenes	Stoltz	Bakspiller
IL Blest	Trygve	Lian	Bakspiller
Sortland HK	William	Fuglevik	Bakspiller
Sortland HK	Amund	Bech	Kantspiller venstre
Lødingen IL	Edvard Nikolai	Moen	Kantspiller venstre
Sortland HK	Eliah	Bech	Kantspiller venstre
IL Blest	Mathias	Akselsen	Kantspiller venstre
HK Landsås	Samuel	Aas Hansen	Kantspiller venstre
IL Blest	Sander	Kåsereff	Kantspiller venstre
Sortland HK	Daniel Bekele	Kebede	Linjespiller
IL Blest	Darran	Van der Putt	Linjespiller
IL Blest	Tobias	Ellingsen	Linjespiller
Lødingen IL	Adrian Helgesen	Nilsen	Målvakt
Kvæfjord	Bendiks	Bendiksen	Målvakt
Sortland HK	Christian	Celeste	Målvakt



## Uttak jenter 2009

Kvæfjord	Alva Myhr	Pedersen	Bakspiller
NOR HK	Amanda Nilsen	Haugen	Bakspiller
Harstad HK	Camilla	Stene-Sørensen	Bakspiller
Leknes HK	Erika	Lauritsen	Bakspiller
HK Landsås	Erika Annie Karlsen	Hjalte	Bakspiller
Stokmarknes HK	Henriette	Valen	Bakspiller
HK Landsås	Johanne Mykland	Heide	Bakspiller
Kabelvåg/ Svolvær HK	Julie Elise	Madsen	Bakspiller
Leknes HK	Julie Sandnes	Grønhaug	Bakspiller
Stokmarknes HK	Lise Emilie Pedersen	Kleven	Bakspiller
NOR HK	Maja Dahl	Arnøy	Bakspiller
Lødingen IL	Matilde Seim	How	Bakspiller
Kvæfjord	Nora Emilie	Jensen	Bakspiller
Kvæfjord	Runa	Thrane	Bakspiller
HK Landsås	Signe Lundemo	Heide	Bakspiller
Kabelvåg	Signe Marie Nubert	Jenssen	Bakspiller
Lødingen IL	Adele Sofie	Gjerde	Kantspiller høyre
Stokmarknes HK	Thea Oline	Bunes	Kantspiller høyre
Lødingen IL	Hedda	Klæboe	Kantspiller venstre
Kabelvåg/ Svolvær	Mille	Skulstad	Kantspiller venstre
NOR HK	Nora Haug	Lischner	Kantspiller venstre
NOR HK	Sissel Løkås	Lignell	Kantspiller venstre
NOR HK	Stella	Iraguha	Kantspiller venstre
Sortland HK	Aurora Pernille	Bertheussen	Linjespiller
Harstad HK	Celina Heimlund	Henningsen	Linjespiller
Leknes HK	Ida	Kleveland	Linjespiller
Lødingen IL	Ingrid Sofie	Nyheim	Linjespiller
Kabelvåg/ Svolvær	Margareth	Emilsen	Linjespiller
Leknes HK	Mali	Husebø	Målvakt

*Her er det plass til 2 målvakter til om noen av klubbene har.*



## Uttak jenter 2007/2008

Harstad	Mari	Collin	Bakspiller/kantspiller
HK Landsås	Athelie	Stoltz	Bakspiller
Sortland hk	Caroline	Næss	Bakspiller
Sortland	Frida Røiri	Stranda	Bakspiller
Sortland hk	Hannah	Løveng	Bakspiller
Sortland hk	Johanne	Bjørlo	Bakspiller
HK Lia-Brage	Johanne Aune	Gjelberg	Bakspiller
NOR HK	Kajsa	Lundahl	Bakspiller
Svolvær	Kamilla	Jonsen	Bakspiller
Sortland	Linnea Delp	Åhlander	Bakspiller
NOR HK	Mille	Martinussen	Bakspiller
Harstad	Sarah Thune	Eilertsen	Bakspiller
Kvæfjord IL	Sofie	Rørnes	Bakspiller
Harstad	Thea Steien	Åstrøm	Bakspiller
HK Landsås	Emilie	Jørgensen	Bakspiller
Harstad HK	Mathilde	Fossheim	Bakspiller
NOR HK	Hanna	Horne	Bakspiller/kantspiller
Sortland	Lovise Skog	Rodal	Bakspiller/linjespiller
HK Landsås	Malene	Ytterstad-Sofienlund	Kantspiller
NOR HK	Amalie	Strømholt	Kantspiller
Sortland hk	Emma Elida	Norum	Kantspiller høyre
Kvæfjord	Marie	Bendikssen	Kantspiller høyre
NOR HK	Miriam Daniel	Biranhu	Kantspiller høyre
NOR HK	Martine	Østerberg	Kantspiller venstre
NOR HK	Aurora Binde	Kristiansen	Linjespiller
Harstad	Delina	Sefedin	Linjespiller
NOR HK	Frida	Nordgård Lindquist	Linjespiller
Sortland hk	Naima	Rasmussen	Linjespiller
Svolvær IL	Vilde	Oksholen	Linjespiller
HK Landsås	Angelica	Øvereng-Davidsen	Målvakt
NOR HK	Leah Hestnes Høvik	Karlsen	Målvakt
Sortland hk	Live	Kristiansen	Målvakt
Kvæfjord IL	Temi	Oke	Målvakt