



## SPU-SAMLING I MO I RANA 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 Mo i Rana for spillere i Salten, Helgeland og Namdal. 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 Rana ungdomsskole avdeling Mo. Den enkelte må selv ha med seg liggeunderlag (enkelt), sovepose og pute. INGEN dobbeltmadrass med mindre du deler med noen. Treningene vil være i Ranahallen, det er max 8 minutter gange.

Ønsker trenere også å sove på skole kan vi se på muligheten for det i forhold til antall og plass. Gi beskjed tidlig om du ønsker å sove der. Alle spillere som er på SPU-samling bor på skole.

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 ved behov. 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 håndballøkt, 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

|                         |                        |            |                         |
|-------------------------|------------------------|------------|-------------------------|
| Bodø HK                 | Adrian                 | Asphaug    | Bakspiller              |
| Rognan IL               | Albin                  | Albinussen | Bakspiller              |
| Brønnøysund Idrettslag  | Andreas Holm           | Høyvik     | Bakspiller              |
| Sandnessjøen il         | Brage                  | Johnsen    | Bakspiller              |
| Bodø HK                 | Elias                  | Krogstad   | Bakspiller              |
| Sandnessjøen il         | Emil                   | Husmo      | Bakspiller              |
| Sandnessjøen idrettslag | Fredrik                | Gjengaar   | Bakspiller              |
| Sandnessjøen il         | Henry                  | Johansen   | Bakspiller              |
| Bodø HK                 | Jan Roald              | Knudsen    | Bakspiller              |
| Sandnessjøen idrettslag | Joachim                | Måsvær     | Bakspiller              |
| Sandnessjøen il         | Jonas                  | Øhlen      | Bakspiller              |
| Sandnessjøen idrettslag | Kasper                 | Ørnøy      | Bakspiller              |
| Sandnessjøen il         | Tobias                 | Fresvik    | Bakspiller              |
| Rørvik idrettslag       | Vemund Johnsen         | Sinkaberg  | Bakspiller              |
| Bodø HK                 | William                | Samuelsen  | Bakspiller              |
| Bodø HK                 | William                | Vagle      | Bakspiller              |
| Sandnessjøen idrettslag | Aleksander             | Albrigtsen | Bakspiller/linjespiller |
| Bodø HK                 | Sivert                 | Liljedal   | Kantspiller             |
| Sømna IL                | Adrian                 | Olsen      | Kantspiller høyre       |
| Brønnøysund Idrettslag  | Olav Brodgar Tversland | Hestvik    | Kantspiller høyre       |
| Brønnøysund             | Conrad Leander         | Fagerland  | Kantspiller venstre     |
| Sandnessjøen idrettslag | Olav                   | Arstad     | Kantspiller venstre     |
| Brønnøysund Idrettslag  | Jonas                  | Nybakken   | Linjespiller            |
| Sandnessjøen il         | Ludvik                 | Gaupen     | Linjespiller            |
| Bodø HK                 | Markus                 | Kliver     | Linjespiller            |
| Bodø HK                 | Samuel                 | Miller     | Linjespiller            |
| Brønnøysund             | Bo                     | Høgeli     | Målvakt                 |
| Valnesfjord             | Peter Aardal           | Mosti      | Målvakt                 |



## Uttak gutter G2009

|                 |                          |                |                     |
|-----------------|--------------------------|----------------|---------------------|
| Brønnøysund IL  | Aksel Lande              | Lund           | Bakspiller          |
| Brønnøysund IL  | Amed Berken              | Dag            | Bakspiller          |
| Sandnessjøen IL | Daniel Amadeus Engevik   | Wang           | Bakspiller          |
| Rørvik IL       | Edgar Sørø               | Lona           | Bakspiller          |
| Bodø HK         | Filip                    | Trælnes Rebtun | Bakspiller          |
| Sandnessjøen IL | Jakob Andreas Skjevelnes | Holte          | Bakspiller          |
| Bodø HK         | Joel Christoffer Jun     | Jystad         | Bakspiller          |
| Sandnessjøen IL | Mathias Bjørsvik         | Værnes         | Bakspiller          |
| Brønnøysund IL  | Neville                  | Nkiryumwami    | Bakspiller          |
| Namsos HK       | Noah Grongstad           | Pedersen       | Bakspiller          |
| Brønnøysund IL  | Rafael                   | Nygård         | Bakspiller          |
| Sømna IL        | Rashid                   | Hassan         | Bakspiller          |
| Bodø Hk         | Aslak                    | Vik            | Kantspiller venstre |
| Sandnessjøen IL | Bjarne Johan             | Rønning        | Kantspiller venstre |
| Sømna IL        | Emil                     | Kolsvik        | Kantspiller venstre |
| Brønnøysund IL  | Ludvig                   | Buarøy         | Kantspiller venstre |
| Brønnøysund IL  | Martinus                 | Laugen         | Kantspiller venstre |
| Sandnessjøen IL | Theo                     | Aleksandersen  | Kantspiller venstre |
| Brønnøysund IL  | August                   | Lund           | Linjespiller        |
| Brønnøysund IL  | Gustav                   | Johansen       | Linjespiller        |
| Sandnessjøen IL | Trygve                   | Gaupen         | Linjespiller        |
| Bodø HK         | Casper                   | Uusen          | Målvakt             |
| Sømna IL        | Sivert                   | Kolsvik        | Målvakt             |
| Brønnøysund     | Lyder                    | Bjortjønli     | Målvakt             |



## Uttak jenter 2009

|                   |                       |                   |                     |
|-------------------|-----------------------|-------------------|---------------------|
| Finneid IL        | Angelica              | Haldorsen-Knudsen | Bakspiller          |
| Sandnessjøen IL   | Emma                  | Bergesen          | Bakspiller          |
| Rørvik il         | Haldis Bakke          | Lothe             | Bakspiller          |
| Bodø HK           | Hanna                 | Nordland          | Bakspiller          |
| Valnesfjord       | Ingeborg              | Hjemås            | Bakspiller          |
| Mosjøen HK        | Jannicke Jarnæs       | Båtstrand         | Bakspiller          |
| Bossmo&Ytteren IL | Jenny                 | Nygård            | Bakspiller          |
| Rognan IL         | Jenny                 | Storsletten       | Bakspiller          |
| Sømna             | Kari                  | Baustad           | Bakspiller          |
| Mosjøen HK        | Linn-Hege Strøm       | Mikalsen          | Bakspiller          |
| Gruben IL         | Mali Sofie Aakre      | Lorentsen         | Bakspiller          |
| IK Junkeren       | Oda Aaness            | Pedersen          | Bakspiller          |
| Namsos HK         | Pia                   | Rosenfors         | Bakspiller          |
| Bossmo&Ytteren IL | Rakel                 | Olsen             | Bakspiller          |
| Namsos HK         | Sanna Riseth          | Hatland           | Bakspiller          |
| Rognan IL         | Thila                 | Mikalsen          | Bakspiller          |
| Rørvik il         | Tuva                  | Forås             | Bakspiller          |
| Sømna             | Dagrun Sund           | Einvik            | Kantspiller venstre |
| Sandnessjøen IL   | Josefine              | Antonsen          | Kantspiller venstre |
| Bossmo&Ytteren IL | Maja Amalie Bjerkli   | Sletvik           | Kantspiller venstre |
| Bodø HK           | Mille                 | Sandberg          | Kantspiller venstre |
| Brønnøysund IL    | Sunniva Strøm         | Løvdahl           | Kantspiller venstre |
| Rørvik il         | Tiril                 | Valan             | Kantspiller venstre |
| Gruben IL         | Tomine                | Kralicek          | Kantspiller venstre |
| Brønnøysund IL    | Elise Øren            | Solsem            | Linjespiller        |
| Sandnessjøen IL   | Ingrid Ein            | Antonsen          | Linjespiller        |
| Ik Junkeren       | Mina Annie            | Myrvold           | Linjespiller        |
| Namsos HK         | Sara Haagenen         | Eriksson          | Linjespiller        |
| Bodø HK           | Frid                  | Mathiassen        | Målvakt             |
| Rørvik il         | Johanna               | Sørensen          | Målvakt             |
| Finneid IL        | Miriam Cecilia Elstad | Olsen             | Målvakt             |
| IK Junkeren       | Viktoria              | Walter            | Målvakt             |



## Uttak jenter 2007/2008

|                         |                 |               |                     |
|-------------------------|-----------------|---------------|---------------------|
| Selfors UL              | Ane             | Zakariassen   | Bakspiller          |
| Rørvik                  | Astrid          | Krystad       | Bakspiller          |
| Bodø HK                 | Bertine         | Lund          | Bakspiller          |
| Bodø HK                 | Elise Sofie     | Bech-Larsen   | Bakspiller          |
| Junkeren                | Emilie Aanes    | Hansen        | Bakspiller          |
| Rognan IL               | Frida           | Kristensen    | Bakspiller          |
| Mosjøen Håndballklubb   | Gazel           | Ackay         | Bakspiller          |
| Sømna                   | Hedda Einvoll   | Sirevaag      | Bakspiller          |
| Selfors                 | Hedda Solvang   | Rødahl        | Bakspiller          |
| IL Splint               | Julie Marie     | Holand-Nilsen | Bakspiller          |
| Bodø HK                 | Kaja            | Nordland      | Bakspiller          |
| Bodø HK                 | Kaja Prestrud   | Nilsskog      | Bakspiller          |
| Junkeren IK             | Lotta           | Søtorp        | Bakspiller          |
| Rørvik                  | Mina Nygård     | Kristensen    | Bakspiller          |
| Junkeren                | Ronja           | Steffensen    | Bakspiller          |
| Bossmo & Ytteren        | Sanna           | Berge         | Bakspiller          |
| Sandnessjøen idrettslag | Signe           | Kjeldsand     | Bakspiller          |
| Rognan                  | Sofia           | Johansen      | Bakspiller          |
| Bodø HK                 | Maia            | Mentzoni      | Kantspiller         |
| Brønnøysund             | Maiken          | Sjøflot       | Kantspiller         |
| Hemnes IL               | Marte Skjæran   | Bøhli         | Kantspiller         |
| Junkeren IK             | Sandra          | Skjelvan      | Kantspiller         |
| Rørvik                  | Emma Aune       | Hellesø       | Kantspiller høyre   |
| Rognan IL               | Emilie          | Olsen         | Kantspiller venstre |
| Rørvik                  | Ingeborg        | Engesvik      | Kantspiller venstre |
| Bodø HK                 | Pia             | Gerhardsen    | Kantspiller venstre |
| Brønnøysund             | Maren           | Velde         | Linjespiller        |
| Finneid/Valnesfjord     | Sofia Strømsnes | Johnsen       | Linjespiller        |
| Bodø HK                 | Sonja Danzinger | Rengård       | Linjespiller        |
| Bodø HK                 | Tirill          | Vold          | Linjespiller        |
| Bodø HK                 | Josefine        | Pedersen      | Målvakt             |
| Bossmo & Ytteren IL     | Leonie          | Wiltsch       | Målvakt             |
| Junkeren                | Mie             | Eggesvik      | Målvakt             |
| Rørvik                  | Synne           | Karlsen       | Målvakt             |