



Innkalling til SPU-samling J14 i Trondheim

Les gjerne om SPU-samlinger generelt på handball.no under spillerutvikling.
Vi har 3 grupper på en kveld, se side 2 og 3 for uttak og mer informasjon!

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 Roar Aksdal per sms 93419311. 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 1 av 6 Gruppe 1 | 18.oktober 2023 17:00-18:30 | Trondheim Spektrum D2 | Kast/mottak og skuddteknikk |

Oppmøte 30min før samling i gangen, ferdig skiftet og klar til aktivitet.

Følgende spillere møter på oppsatt samling økt 1:

| | | | |
|-------------------|---------------------|-------------|---------------------|
| Nidelv | Andrea Flenstad | Antonsen | Bakspiller |
| Byåsen IL | Ellinor Selbæk | Rønning | Bakspiller |
| Kolstad | Emina | Kayhan | Bakspiller |
| Charlottenlund SK | Hanne Borge | Johannesen | Bakspiller |
| Rapp | Hermine Waagbø | Brun | Bakspiller |
| Sverresborg | Julie | Kvatningen | Bakspiller |
| Kolstad | Kardelen | Bulduk | Bakspiller |
| Charlottenlund SK | Lisa Øritsland | Orskaug | Bakspiller |
| Kolstad | Madelene Indergaard | Syversen | Bakspiller |
| Byåsen IL | Maya Hermine | Gerhardsen | Bakspiller |
| Rapp | Mille | Ellingsen | Bakspiller |
| Freidig | Sanna | Østbyhaug | Bakspiller |
| Byåsen IL | Silja | Holmvik | Bakspiller |
| Sverresborg | Solveig Hansen | Grønning | Bakspiller |
| Rapp | Tuva | Eggen | Bakspiller |
| Charlottenlund SK | Vilde Sandø | Gagnås | Bakspiller |
| Sverresborg | Amalie Bolset | Magnussen | Kantspiller høyre |
| Rapp | Ina Sofie | Solberg | Kantspiller venstre |
| Freidig | Malin | Lindbak | Kantspiller venstre |
| Byåsen IL | Mika | Midling | Kantspiller venstre |
| Kolstad | Nathalie | Søreng | Kantspiller venstre |
| Byåsen IL | Susanne Ingdal | Haugen | Kantspiller venstre |
| Byåsen IL | Eira Dávøy | Willumsen | Linjespiller |
| Sverresborg | Eivor Steen | Ellingsen | Linjespiller |
| Freidig | Linnea | Lervåg | Linjespiller |
| Nidelv | Una Gjørøy | Sommervoll | Linjespiller |
| Charlottenlund SK | Ane Singstad | Benjaminsen | Målvakt |
| Byåsen IL | Caroline | Grønning | Målvakt |
| Freidig | Elis | Erntsen | Målvakt |
| Kolstad | Tora Maurstad | Pettersen | Målvakt |



| Økt/Gruppe | Dato/klokkeslett | Sted | Tema |
|------------------------|--------------------------------|--------------------------|--|
| Økt 1 av 6 Gruppe 2 | 18.oktober 2023 18:30-20:00 | Trondheim Spektrum D2 | Kast/mottak og skuddteknikk |

Oppmøte 30min før samling i gangen, ferdig skiftet og klar til aktivitet.

Følgende spillere møter på oppsatt samling økt 2:

| | | | |
|-------------|-------------------------|----------------|---------------------|
| Bjugn HK | Alma | Dalemark | Bakspiller |
| Rindal IL | Anne Bolme Nonstad | Nonstad | Bakspiller |
| Aure IL | Elisabeth | Ramsvik | Bakspiller |
| Skaun HK | Elise | Groven | Bakspiller |
| Hegra IL | Guro | Evavold | Bakspiller |
| Støren sk | Ingeborg Roen | Kjørtrød | Bakspiller |
| Lånke IL | Irene Myren | Torp | Bakspiller |
| Åfjord IL | Karen Ednora | Berdal | Bakspiller |
| Alvdal IL | Linea Østmoløkken | Samuelshaug | Bakspiller |
| Flå/Lundamo | Liv Marit | Rosset Ler | Bakspiller |
| IL Fram | Louise Lidal | Jamne | Bakspiller |
| Trygg/Lade | Lydia | Isaakidou | Bakspiller |
| Selbu IL | Milla Linea | Sesseng-Kallar | Bakspiller |
| Orkanger IF | Mina | Asphjell | Bakspiller |
| Trønder Lyn | Sara | Børseth | Bakspiller |
| Tynset IL | Smilla Lovisa | Mitrovic | Bakspiller |
| Ørland BK | Sofie | Sundet | Bakspiller |
| Trygg/Lade | Sofie | Pedersen | Bakspiller |
| Selbu IL | Sofie Cassandra Aparece | Haave | Bakspiller |
| IL Fram | Synne | Skjervold | Bakspiller |
| Surnadal HK | Ylva | Bæverfjord | Bakspiller |
| Skaun HK | Mali Leinum | Husby | Kantspiller høyre |
| Alvdal IL | Kjerstine | Tharaldsteen | Kantspiller venstre |
| Aure IL | Lotte Ohren | Helland | Linjespiller |
| Rindal IL | Mayla Nilssen | Nordlund | Linjespiller |
| Hegra IL | Stine | Børseth | Linjespiller |
| Bjugn HK | Vendelin Skilleås | Nilsen | Linjespiller |
| Hegra IL | Astrid Margrethe | Setran | Målvakt |
| Surnadal HK | Eirin Husby | Aamodt | Målvakt |
| Åfjord IL | Linnea | Stjern | Målvakt |
| Lånke IL | Ronja Johnsen | Kleven | Målvakt |



| Økt/Gruppe | Dato/klokkeslett | Sted | Tema |
|------------------------|--------------------------------|--------------------------|--|
| Økt 1 av 6 Gruppe 3 | 18.oktober 2023 20:00-21:30 | Trondheim Spektrum D2 | Kast/mottak og skuddteknikk |

Oppmøte 30min før samling i gangen, ferdig skiftet og klar til aktivitet.

Følgende spillere møter på oppsatt samling økt 3:

| | | | |
|--------------------|------------------|-----------------|---------------------|
| Tiller IL/Klæbu IL | Amalie Ekle | Burøy | Bakspiller |
| Strindheim | Anna | Ryggvik | Bakspiller |
| Ranheim IL | Dina | Furnes | Bakspiller |
| Malvik IL | Eleonora | Skarsaune-Terzi | Bakspiller |
| Hommelvik IL | Frida Buaas | Lillestøl | Bakspiller |
| Ranheim IL | Iris | Hassel | Bakspiller |
| Heimdal HK | Julie Aanonli | Tverfjell | Bakspiller |
| Heimdal HK | Magali Rebecca | Nasibu | Bakspiller |
| Melhus IL | Martine Tirslaug | Sve | Bakspiller |
| Leik | Mina | Gåsbakk | Bakspiller |
| Ranheim IL | Nora Mebust | Åsegård | Bakspiller |
| Stjørdal HK | Sarah Johanne | Stav | Bakspiller |
| Strindheim | Sofie Haukeland | Rabben | Bakspiller |
| Stjørdal HK | Sofie Solberg | Husby | Bakspiller |
| Heimdal HK | Tiril Geving | Skorstad | Bakspiller |
| Hommelvik IL | Trine Lygre | Røkke | Bakspiller |
| Lånke IL | Nora Zhenyue | Gjerdevik | Kantspiller høyre |
| Ranheim IL | Sofie Jørås | Larsen | Kantspiller høyre |
| Ranheim IL | Mari Skjærvold | Havnes | Kantspiller venstre |
| Tiller IL/Klæbu IL | Nora Elise | Hallan | Kantspiller venstre |
| Hommelvik IL | Othelie Kværnan | Lauvhaug | Kantspiller venstre |
| Strindheim | Sigrid Bjørnsnøs | Sneve | Kantspiller venstre |
| Heimdal HK | Ida Sofie | Withbro | Linjespiller |
| Malvik IL | Lisa Aftret | Ready | Linjespiller |
| Melhus IL | Maja | Grøseth | Linjespiller |
| Tiller IL/Klæbu IL | Ronja Emilie | Reppe | Linjespiller |
| Hommelvik IL | Erika Sandnes | Bjørn | Målvakt |
| Stjørdal HK | Helle | Leirfall | Målvakt |
| Leik | Runa | Blokkum | Målvakt |
| Tiller IL/Klæbu IL | Ulla Aurora | Sund | Målvakt |