



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 2 av 6 Gruppe 1	8.november 2023 17:00-18:30	Trondheim Spektrum D2	Individuell forsvarsteknikk

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

Følgende spillere møter på oppsatt samling økt 1:

Charlottenlund SK	Anneli	Furu	Bakspiller
Malvik IL	Eleonora	Skarsaune-Terzi	Bakspiller
Byåsen IL	Ellinor Selbæk	Rønning	Bakspiller
Charlottenlund SK	Hanne Borge	Johannesen	Bakspiller
Byåsen IL	Helle Erlien	Vassli	Bakspiller
Freidig	India Andorsen	Klein	Bakspiller
Charlottenlund SK	Lisa Øritsland	Orskaug	Bakspiller
Trygg/Lade	Lydia	Isaakidou	Bakspiller
Charlottenlund SK	Maja	Schriever	Bakspiller
Byåsen IL	Maya Hermine	Gerhardsen	Bakspiller
Nidelv	Mia Slyngstad	Wlgen	Bakspiller
Rapp	Mille	Ellingsen	Bakspiller
Rapp	Nora	Morken	Bakspiller
Freidig	Sanna	Østbyhaug	Bakspiller
Byåsen IL	Silja	Holmvik	Bakspiller
Sverresborg	Solveig Hansen	Grønning	Bakspiller
Rapp	Tuva Remydatter	Holm	Bakspiller
Rapp	Ina Sofie	Solberg	Kantspiller venstre
Freidig	Malin	Lindbak	Kantspiller venstre
Byåsen IL	Mika	Midling	Kantspiller venstre
Charlottenlund SK	Silje	Lernæs	Kantspiller venstre
Byåsen IL	Susanne Ingdal	Haugen	Kantspiller venstre
Malvik IL	Åshild Rustad	Røflo	Kantspiller venstre
Sverresborg	Eivor Steen	Ellingsen	Linjespiller
Sverresborg	Grete Ahlmann	Nyre	Linjespiller
Freidig	Linnea	Lervåg	Linjespiller
Byåsen IL	Eva	Amundsen	Målvakt
Nidelv	Maja	Schanke-Stenstvedt	Målvakt
Malvik IL	Maren	Vist	Målvakt
Sverresborg	Tuva Rathe	Sverdrup	Målvakt



Økt/Gruppe	Dato/klokkeslett	Sted	Tema
Økt 2 av 6 Gruppe 2	8.november 2023 18:30-20:00	Trondheim Spektrum D2	Individuell forsvarsteknikk

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

Følgende spillere møter på oppsatt samling økt 2:

Rindal IL	Anne Bolme Nonstad	Nonstad	Bakspiller
Kolstad	Emina	Kayhan	Bakspiller
Hegra IL	Guro	Evavold	Bakspiller
Støren sk	Ingeborg Roen	Kjørtrød	Bakspiller
Åfjord IL	Karen Ednora	Berdal	Bakspiller
Melhus IL	Karoline Fjorden	Nielsen	Bakspiller
Åfjord IL	Kristine	Moan	Bakspiller
Surnadal HK	Leah Bjørseth	Svensli	Bakspiller
Alvdal IL	Linea Østmoløkken	Samuelshaug	Bakspiller
Leik	Maja	Rønstad	Bakspiller
Kolstad	Mia	Reinhardt	Bakspiller
Selbu IL	Milla Linea	Sesseng-Kallar	Bakspiller
Kolstad	Mira	Møkkelgård	Bakspiller
Støren sk	Signe Sand	Dragset	Bakspiller
Tynset IL	Smilla Lovisa	Mitrovic	Bakspiller
Melhus IL	Solveig	Duesten	Bakspiller
Selbu IL	Sunniva Belleza	Westvik	Bakspiller
Trønder Lyn	Andrea	Esphaug Moen	Kantspiller venstre
Flå/Lundamo	Jenny Marie	Busklein	Kantspiller venstre
Alvdal IL	Kjerstine	Tharaldsteen	Kantspiller venstre
Rindal IL	Linnea Smevoll	Svinsås	Kantspiller venstre
Åfjord IL	Malin	Naustan	Kantspiller venstre
Trønder Lyn	Tina	Garberg	Kantspiller venstre
Leik	Ida-Jannie	Midtflå	Linjespiller
Hegra IL	Stine	Børseth	Linjespiller
Melhus IL	Tiril	Æsterlie	Linjespiller
Hegra IL	Astrid Margrethe	Setran	Målvakt
Surnadal HK	Eirin Husby	Aamodt	Målvakt
Flå/Lundamo	Ragnhild	Segtnan	Målvakt



Økt/Gruppe	Dato/klokkeslett	Sted	Tema
Økt 2 av 6 Gruppe 3	8.november 2023 20:00-21:30	Trondheim Spektrum D2	Individuell forsvarsteknikk

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
Utleira	Aurora Fiskvik	Dahl	Bakspiller
Ranheim IL	Dina	Furnes	Bakspiller
Strindheim	Eir Bjarnøe	Brandsegg	Bakspiller
Skaun HK	Elise	Groven	Bakspiller
Hommelvik IL	Frida Buaas	Lillestøl	Bakspiller
Strindheim	Ida	Nyhus	Bakspiller
Lånke IL	Irene Myren	Torp	Bakspiller
Ranheim IL	Iris	Hassel	Bakspiller
Heimdal HK	Julie Aanonli	Tverfjell	Bakspiller
Utleira	Leah Bang	Gilde	Bakspiller
Hommelvik IL	Leah Celin Rolstad	Paulsen	Bakspiller
Strindheim	Mia Sæter	Spjelkavik	Bakspiller
Orkanger IF	Mina	Asphjell	Bakspiller
Orkanger IF	Rebekka lauritzeb	Strand	Bakspiller
Stjørdal HK	Sarah Johanne	Stav	Bakspiller
Stjørdal HK	Sofie Solberg	Husby	Bakspiller
IL Fram	Synne	Skjervold	Bakspiller
Heimdal HK	Tiril Geving	Skorstad	Bakspiller
Hommelvik IL	Trine Lygre	Røkke	Bakspiller
Skaun HK	Mali Leinum	Husby	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
Heimdal HK	Ida Sofie	Withbro	Linjespiller
Tiller IL/Klæbu IL	Julie Hegre	Gartland	Linjespiller
Tiller IL/Klæbu IL	Ronja Emilie	Reppe	Linjespiller
Hommelvik IL	Erika Sandnes	Bjørn	Målvakt
IL Fram	Linnea	Totland	Målvakt
Stjørdal HK	Nora	Høybakken	Målvakt
Skaun HK	Oda Elise	Nørjordet	Målvakt