



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 Victoria Koen per sms 906 26 705. 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 7 Gruppe 1	03.april 2024 17:00-18:30	Trondheim Spektrum D2	Spilløkt med tidligere SPU-tema. Vise selvstendighet i oppvarming.

Oppmøte minst 30min før samling i gangen, ferdig skiftet og klar til aktivitet. Dere varmer selv opp i gangen. 15 min på bane med kast og innskyting målvakt før spill.

Følgende spillere møter på oppsatt samling økt 1:

Strindheim	Nora	Angen	Bakspiller
Nidelv	Andrea Flenstad	Antonsen	Bakspiller
Utleira	Thea Landrø	Babic	Bakspiller
Ranheim IL	Dina	Furnes	Bakspiller
Charlottenlund SK	Anneli	Furu	Bakspiller
Utleira	Leah Bang	Gilde	Bakspiller
Sverresborg	Solveig Hansen	Grønning	Bakspiller
Ranheim IL	Iris	Hassel	Bakspiller
Rapp	Tuva Remydatter	Holm	Bakspiller
Byåsen IL	Silja	Holmvik	Bakspiller
Charlottenlund SK	Hanne Borge	Johannesen	Bakspiller
Kolstad	Mira	Møkkelgård	Bakspiller
Heimdal HK	Julie Aanonli	Tverfjell	Bakspiller
Byåsen IL	Helle Erlie	Vassli	Bakspiller
Ranheim IL	Nora Mebust	Åsegård	Bakspiller
Ranheim IL	Sofie Jørås	Larsen	Kantspiller høyre
Ranheim IL	Mari Skjærvold	Havnes	Kantspiller venstre
Charlottenlund SK	Silje	Lernæs	Kantspiller venstre
Rapp	Ina Sofie	Solberg	Kantspiller venstre
Ranheim IL	Emma Viola	Jørgensen	Linjespiller
Nidelv	Una Gjørøy	Sommervoll	Linjespiller
Byåsen IL	Eira Dåvøy	Willumsen	Linjespiller
Charlottenlund SK	Ane Singstad	Benjaminsen	Målvakt
Ranheim IL	Nora Halle	Faugstadmo	Målvakt
Byåsen IL	Elisabeth	Svenning	Målvakt
Sverresborg	Tuva Rathe	Sverdrup	Målvakt



Økt/Gruppe	Dato/klokkeslett	Sted	Tema
Økt 7 Gruppe 2	03.april 2024 18:30-20:00	Trondheim Spektrum D2	Spilløkt med tidligere SPU-tema. Vise selvstendighet i oppvarming.

Oppmøte minst 30min før samling i gangen, ferdig skiftet og klar til aktivitet. Dere varmer selv opp i gangen. 15 min på bane med kast og innskyting målvakt før spill.

Følgende spillere møter på oppsatt samling økt 2:

Orkanger IF	Mina	Asphjell	Bakspiller
Klæbu	Amalie Ekle	Burøy	Bakspiller
Trønder Lyn	Sara	Børseth	Bakspiller
Bjugn HK	Alma	Dalemark	Bakspiller
Selbu IL	Maja	Dragsten	Bakspiller
Melhus IL	Solveig	Duesten	Bakspiller
Aure IL	Selma	Hagen	Bakspiller
Stjørdal HK	Sofie Solberg	Husby	Bakspiller
Støren sk	Ingeborg Roen	Kjørtrød	Bakspiller
Tynset IL	Smilla Lovisa	Mitrovic	Bakspiller
Rennebu IL	Benedicte	Nitter	Bakspiller
Hommelvik IL	Leah Celin Rolstad	Paulsen	Bakspiller
Aure IL	Maja Toft	Ramsvik	Bakspiller
Flå/Lundamo	Liv Marit	Rosset Ler	Bakspiller
Melhus IL	Martine Tirslaug	Sve	Bakspiller
Hegra IL	Ellen	Vigdenes	Bakspiller
Åfjord IL	Kristine	Moan	Bakspiller/linjespiller
Skaun HK	Mali Leinum	Husby	Kantspiller høyre
Stjørdal HK	Milla	Reitan	Kantspiller høyre
Klæbu	Nora Elise	Hallan	Kantspiller venstre
Hommelvik IL	Othelie Kværnan	Lauvhaug	Kantspiller venstre
Hegra IL	Stine	Børseth	Linjespiller
Melhus IL	Maja	Grøseth	Linjespiller
Aure IL	Lotte Ohren	Helland	Linjespiller
Støren sk	Mali Kjeldstad	Hage	Målvakt
Stjørdal HK	Nora Lovise	Høybakken	Målvakt
Stjørdal HK	Helle	Leirfall	Målvakt
Flå/Lundamo	Ragnhild	Segtnan	Målvakt



Økt/Gruppe	Dato/klokkeslett	Sted	Tema
Økt 7 Gruppe 3	03.april 2024 20:00-21:30	Trondheim Spektrum D2	Spilløkt med tidligere SPU-tema. Vise selvstendighet i oppvarming.

Oppmøte minst 30min før samling i gangen, ferdig skiftet og klar til aktivitet. Dere varmer selv opp i gangen. 15 min på bane med kast og innskyting målvakt før spill.

Følgende spillere møter på oppsatt samling økt 3:

Rapp	Mille	Ellingsen	Bakspiller
Sverresborg	Julia	Erlandsen-Sem	Bakspiller
Charlottenlund SK	Vilde Sandø	Gagnås	Bakspiller
Byåsen IL	Maya Hermine	Gerhardsen	Bakspiller
Sverresborg	Julie	Kvatningen	Bakspiller
Hommelvik IL	Frida Buaas	Lillestøl	Bakspiller
Rapp	Nora	Morken	Bakspiller
Heimdal HK	Magali Rebecca	Nasibu	Bakspiller
Charlottenlund SK	Lisa Øritsland	Orskaug	Bakspiller
Hommelvik IL	Trine Lygre	Røkke	Bakspiller
Byåsen IL	Ellinor Selbæk	Rønning	Bakspiller
Charlottenlund SK	Maja	Schriever	Bakspiller
Malvik IL	Eleonora	Skarsaune-Terzi	Bakspiller
Kolstad	Madelene Indergaard	Syversen	Bakspiller
Freidig	Sanna	Østbyhaug	Bakspiller
Byåsen IL	Susanne Ingdal	Haugen	Kantspiller venstre
Freidig	Malin	Lindbak	Kantspiller venstre
Byåsen IL	Mika	Midling	Kantspiller venstre
Byåsen IL	Ida	Mohall-Feragen	Kantspiller venstre
Malvik IL	Åshild Rustad	Røflo	Kantspiller venstre
Freidig	Linnea	Lervåg	Linjespiller
Malvik IL	Lisa Aftret	Ready	Linjespiller
Heimdal HK	Martine Uhrenholdt	Svarlien	Linjespiller
Heimdal HK	Ida Sofie	Withbro	Linjespiller
Freidig	Elis	Erntsen	Målvakt
Byåsen IL	Caroline	Grønning	Målvakt
Klæbu	Ulla Aurora	Sund	Målvakt
Malvik IL	Maren	Vist	Målvakt