



Innkalling til SPU-samling J15 i Trondheim

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

Ta med:

- Du skal stille i klubbdrakt med tall, teip navnet ditt på brystet
- Ball og drikkeflaske
- Klister og klisterfjerner
- 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 5 av 6 Gruppe 1	26. februar 2024 17:30-19:00	Trondheim Spektrum D2	Individuell forsvarsteknikk - utgruppert Målvakt tema 5 her

Oppmøte 20min før samling i gangen, ferdig skiftet og klar til aktivitet.

Følgende spillere møter på oppsatt samling økt 1:

Strindheim	Idun Westby	Bugten	Bakspiller
Tiller	Mali	Enoksen-Viken	Bakspiller
Klæbu IL	Ronja Folgerø	Flatjord	Bakspiller
Melhus IL	Emilie	Gråbak Lian	Bakspiller
Klæbu IL	Julie Skaufel	Gunnes	Bakspiller
Melhus IL	Kaja	Høgset Sommerschild	Bakspiller
Strindheim	Isabell Garte	Johansen	Bakspiller
Vikhammer	Kaisa Gartland	Kristiansen	Bakspiller
Klæbu IL	Julie Jørgensen	Leer	Bakspiller
Vikhammer	Ingrid Helene	Løvik	Bakspiller
Ranheim IL	Sandra Martha Abe	Martinsen	Bakspiller
Sjetne IL	Sarah Benedikte Arntsen	Skjærvold	Bakspiller
Utleira IL	Felicia Nygaard	Stiauren	Bakspiller
Melhus IL	Luna	Tinmannsvik	Bakspiller
Tiller	Helle	Østby	Bakspiller
Strindheim	Sofie	Aaker	Bakspiller
Strindheim	Inger	Stokke	Kantspiller høyre
Byåsen	Cathrine	Corcelli	Kantspiller venstre
Tiller	Erle Sofie	Enlid	Kantspiller venstre
Byåsen	Nora	Halle-Knutzen	Kantspiller venstre
Nidelv IL	Sandra Aasved	Kristiansen	Kantspiller venstre
Vikhammer	Thea	Moen	Kantspiller venstre
Melhus IL	Isabelle Nilsen	Sundgot	Kantspiller venstre
Utleira IL	Ingrid Frøseth	Andersen	Linjespiller
Nidelv IL	Ameya Tuulikki	Benestad	Linjespiller
Ranheim IL	Ane	Fossbakk	Linjespiller
Byåsen	Maria Aune	Prestvik	Linjespiller
Nidelv IL	Josefine Emilie	Aunet	Målvakt
Klæbu IL	Ava Emilie	Falck	Målvakt
Ranheim IL	Frøydis	Kværnø	Målvakt
Utleira IL	Alexandra Lipska	Solakov	Målvakt



Økt/Gruppe	Dato/klokkeslett	Sted	Tema
Økt 5 av 6 Gruppe 2	26. februar 2024 19:00-20:30	Trondheim Spektrum D2	Individuell forsvarsteknikk - utgruppert Målvakt tema 5 her

Oppmøte 20min før samling i gangen, ferdig skiftet og klar til aktivitet. Start oppvarming selv!

Følgende spillere møter på oppsatt samling økt 2:

Åfjord IL	Jenny	Berdal	Bakspiller
Rindal IL	Elise	Bolme	Bakspiller
Ranheim IL	Tiril	Brede	Bakspiller
Ålen	Kaja	Haugom	Bakspiller
Leksvik	Selma Iutdal	Hovstein	Bakspiller
Ålen	Jovita	Håkensen	Bakspiller
Charlottenlund	Mille Walnum	Kristiansen	Bakspiller
Sjetne IL	Emilie Bystrøm	Larsen	Bakspiller
Rissa	Linnea Riiber	Nesdal	Bakspiller
Orkanger IF	Oda Rindalsholt	Ross	Bakspiller
Ålen	Maja	Ryttervoll	Bakspiller
Flå/Lundamo	Ellen Nyhus	Røsbjørgen	Bakspiller
Ranheim IL	Hedda	Sætran	Bakspiller
Orkanger IF	Ada Rogstad	Tungen	Bakspiller
Nidelv IL	Tilde Vatn	Vekseth	Bakspiller
Selbu IL	Natalie Belleza	Westvik	Bakspiller
Sjetne IL	Emma Arntzen	Øyås	Bakspiller
Ørland	Liana	Andersen	Kantspiller høyre
Selbu IL	Nora Martinsen	Aune	Kantspiller høyre
Flå/Lundamo	Marica Sundnes	Grønli	Kantspiller høyre
Støren	Emma	Aunøien	Kantspiller venstre
Rindal IL	Linnea	Møkkelgård	Kantspiller venstre
Rindal IL	June	Ranes	Kantspiller venstre
Ranheim IL	Helle	Cieza	Linjespiller
Tiller	Mie	Ohlen	Linjespiller
Charlottenlund	Ine Ovesen	Roksvaag	Linjespiller
Utleira IL	Nora Kristine	Thomassen	Linjespiller
Støren	Emilie	Bakkebø	Målvakt
Melhus IL	Ane Kirkaune	Bekkevold	Målvakt
Ørland	Linnea	Risvik	Målvakt
Vikhammer	Anna Olea Kibsgaard	Svingen	Målvakt

Vi minner om at det vil rulleres på uttakene, og de er dynamiske, ikke statiske. Mange spillere er aktuelle, og det er i klubb utviklingen primært foregår. Vi tar imot innspill på aktuelle spillere, det skal eventuelt komme fra klubbtrener på mail til victoria.koen@handball.no.