

# Volleyballjentene klare for NM



TRENING: Hanne Aksnes Karmhus er blant spillerne som forbereder seg til NM i Førde i april.



SERVE: Hedvig Christiansen er klar for å ta nye poeng.



LAG: – Vi vil bygge et sterkt lag, sier Anette Tiller og Jan Helge Asperheim.

## 17-åringene reiser til Førde i april.

CHARLOTTE ØSTBY SUNDBERG  
charlotte.sundberg@verdalingen.no

Verdal ILs J17-lag i volleyball tok sølv i kvalifiseringen til NM og får dermed delta i mesterskapet i Førde i april.

– Det er veldig høyt nivå på lagene i NM, så vi drar dit ført og fremst for å lære noe, sier lagets kaptein Malin Bakkan Brenne (15).

– Vi forventet nesten å komme på siste plass i kvalifiseringen, så å gå videre er vi veldig fornøyde

med, sier Brenne.

Laget var seedet sist i kvalifiseringen fordi de aller fleste som deltar på Verdals J17-lag er 16 år eller yngre, men etter en jevn kvalifisering overbeviste laget.

### Sølvplass

Etter seier i en tett kamp i semifinalen mot Inderøy IL, sto Snåsa IL for tur i finalen. Det første settet vant Snåsa. I det andre settet slo Verdal tilbake og vant settet 26-24. Etter et spennende siste sett, ble Snåsa til slutt for sterke. Verdal tapte finalen, men det var likevel nok til å

kvalifisere seg til NM.

– I kampen mot Snåsa ble vi litt stresset, men vi jobbet hardt på ballene. Det var en jevn kamp som vi tapte, men nå er vi klare for NM, sier en fornøyd Bakkan Brenne.

Bakkan Brenne begynte å spille volleyball i fjorhøst og flere på laget begynte å spille volleyball senere enn henne. Tre treninger i uken og flere treningssamlinger har medvirket til at laget har hatt stor fremgang.

### Godfoten

Å bygge et sterkt lag har vært

fokus for trenerne.

– Miljøet i laget er veldig viktig for måten vi jobber på. Vi har som mål at hele laget skal støtte opp om den enkelte, sier trener Anette Tiller. Hun leder laget sammen med Jan Helge Asperheim. Tiller står for mye av den mentale trainingen og samkjøringen, mens Asperheim trener mye teknikk og taktikk.

– Vi forsøker å ha fokus på mental helse, teori og kosthold i tillegg til idretten. Når vi har treningssamlinger har vi ofte foredrag om dette. Vi vil bygge et sterkt lag hvor alle bidrar og



KAPTEIN: Malin Bakkan Brenne (15) er meget godt fornøyd med lagets innsats.

støtter opp om hverandre. Det handler ikke bare om prestasjoner, men å bygge selvtillit, sier Tiller.