



Toten Håndballklubb

ÅRSMØTE

TOTEN HK

19. mars 2026

Kl 19:00
Totenhallen



Totens Sparebank

Hovedsponsor

Årsmøte gjennomføres etter demokratiske retningslinjer!

SAK 1. GODKJENNING AV INNKALLING

Innkalling til årsmøte ble annonsert på Toten HK sin facebookside 19.02.2026.

SAK 2. GODKJENNING AV SAKSLISTE

- Sak 1: Godkjenning av innkalling
- Sak 2: Godkjenning av saksliste
- Sak 3: Konstituering
- Sak 4: Årsmeldinger
- Sak 5: Regnskap for 2025
- Sak 6: Budsjett for 2026
- Sak 7: Fastsette medlemskontingent
- Sak 8: Innkomne forslag/saker
- Sak 9: Valg
- Sak 10: Avslutning

SAK 3. KONSTITUERING

Valg av dirigent:

Valg av sekretær:

Valg av to personer til å underskrive protokoll:

SAK 4. ÅRSMELDINGER

Årsberetning for Toten Håndballklubb – hovedstyre 2025/2026

Det siste året har vært både innholdsrikt og gledelig for håndballmiljøet vårt. Hallene har vært fulle av foreldre, besteforeldre, naboer og andre som har kommet for å trene, spille, heie og være en del av fellesskapet. Uker og helger har vært preget av treninger, kamper og turneringer.

Starum Cup ble også i år et høydepunkt, der store og små møtte opp for å spille, støtte hverandre og ha det moro. I løpet av året har vi gjennomført en rekke aktiviteter som turneringer, kamper, beachhåndball, kick-off, kveldsmat og andre arrangementer. Heldigvis har Toten Håndballklubb mange engasjerte foreldre, besteforeldre, frivillige og medlemmer av «ressursgruppa» som gjør det mulig å få alt dette til å skje.

Også styret består av frivillige, og vi opplever dessverre at det tidvis er krevende å få besatt alle rollene. For at klubben skal fortsette å utvikle seg, er vi avhengige av at foreldre stiller opp og tar ansvar der det er behov.

Styret møtes hver måned for å sikre gode og gjennomtenkte beslutninger til klubbens beste. Hovedstyret, Sportsutvalget, Starum Cup-komiteen og daglig leder har et nært og godt samarbeid. Klubben drives solid både sportslig og økonomisk, og medlemstallet fortsetter å vokse jevnt.

Vi ønsker å rette en stor takk til alle som legger ned utallige timer for at klubben skal fungere så godt som den gjør. En ekstra takk går til «Ressursgruppa» for deres innsats, og til hele Starum Cup-komiteen som år etter år skaper en fantastisk cup-helg på Toten. Vi vil også takke alle våre sponsorer, samarbeidspartnere og øvrige bidragsytere.

Verv og roller	Navn
Leder	Linn Andrea Sandberg
Nestleder	Per Marius Ødegaard
Sekretær	Eystein Elde
Arrangementsansvarlig	Anette Raddum Nielsen
Kasserer/økonomi:	Ola Kolbu
Leder Starum Cup:	Vegar Hermansson
Sportslig leder 6-11	Karoline Louise Lilleborg Sørli
Sportslig leder 12-16 år	Espen Fraurud
Sportslig leder senior	Anne Marthe Finsveen Sandberg Ida Fossnes
Material ansvarlig:	Guro Berg Anette Dæhlen
Styremedlem:	Siri Mette Willerud
Vara:	Ingrid Engen

For hovedstyret
Linn Andrea Sandberg
Styreleder Toten HK

Årsrapporter fra de ulike lagene, se vedlegg.

SAK 5. REGNSKAP FOR 2025

Se vedlegg

SAK 6. BUDSJETT FOR 2026

Se vedlegg

SAK 7. Fastsette medlemskontingent

Kontingent foreslås uendret
250,- enkeltmedlemmer og 500,- for familie

SAK 8. INNKOMNE FORSLAG/SAKER

SAK 9. VALG

SAK 10. AVSLUTNING

Resultatregnskap

Toten Håndballklubb

2025 sammenlignet med budsjett

Kontonr.	Konto	Medgått	Budsjett	Diff %
	Salgsinntekt	3 597 527,99	3 169 999,80	13,49%
3000	Sponsor-, reklameinntekter avg. pl.	291 611,00	270 000,00	8,00%
3100	Sponsorinntekter avg. fri	229 189,00	99 999,96	129,19%
3200	Salgsinntekt, utenfor avgiftsområdet	26 531,00		
3210	Inntekter/egenandel turneringer	3 175,00	9 999,96	-68,25%
3220	Inntekter håndballskole/akademi	55 237,00	30 000,00	84,12%
3230	Inntekter dugnader	31 725,00	24 999,96	26,90%
3250	Salg gensere/treningsklær	13 450,00	15 000,00	-10,33%
3290	Sponsorinntekter Starum Cup avg. fri	176 000,00	150 000,00	17,33%
3291	Påmelding - Starum	286 850,00	219 999,96	30,39%
3292	Deltakerkort - Starum Cup	735 800,00	675 000,00	9,01%
3294	Kiosksalg - Starum Cup	398 740,00	350 000,04	13,93%
3296	Kiosksalg - Toten HK	443 263,29	480 000,00	-7,65%
3299	Diverse tilskudd/gaver	48 000,00	39 999,96	20,00%
3400	Kommunale tilskudd	66 676,00	60 000,00	11,13%
3410	Grasrotandel	67 120,70	75 000,00	-10,51%
3420	Offentlig tilskudd	600 619,00	549 999,96	9,20%
3430	Refusjon fra NHF	58 334,00	120 000,00	-51,39%
3440	Refusjon fra andre idrettslag	65 207,00		
	Annen driftsinntekt	1 092 030,00	1 027 999,92	6,23%
3700	Provisjonsinntekt (Kickback - NIF)		3 000,00	-100,00%
3910	Medlemskontingent	92 250,00	99 999,96	-7,75%
3920	Treningsavgifter	526 475,00	500 000,04	5,29%
3950	Billettinntekter	274 982,00	249 999,96	9,99%
3960	Billettinntekter - Starum Cup	179 983,00	150 000,00	19,99%
3965	Parkering - Starum Cup	18 340,00	24 999,96	-26,64%
3970	Deltageravgift ekstern cup	0,00		
	Sum driftsinntekter	4 689 557,99	4 197 999,72	11,71%
	Varekostnad	2 589 131,28	2 569 999,92	0,74%
4200	Påmelding serie og turneringer	508 630,46	500 000,04	1,73%
4210	Gebyrer til Norges Håndballforbund	44 767,50	39 999,96	11,92%
4220	Diverse utgifter turneringer	119 345,00	99 999,96	19,35%
4222	Diverse utgifter	1 500,00		
4225	Deltakerkort - eksterne turneringer	75 700,00	80 000,04	-5,38%
4230	Utgifter håndballskole	40 710,00	45 000,00	-9,53%
4250	Kjøp gensere	22 475,00	39 999,96	-43,81%
4255	T-skjorter, hansker - Starum Cup	234 693,75	150 000,00	56,46%
4260	Varekjøp kiosk - Starum Cup	219 705,01	249 999,96	-12,12%
4261	Varekjøp kiosk - Toten HK	168 881,65	249 999,96	-32,45%
4265	Varekjøp kjøkken - Starum Cup	83 248,09	69 999,96	18,93%
4266	Overnatting, rengjøring, DJ - Starum Cup	7 500,00	30 000,00	-75,00%
4267	Premier - Starum Cup	54 542,00	45 000,00	21,20%
4270	Diverse utgifter - Starum Cup	84 111,51	110 000,04	-23,54%
4420	Materiell/utstyr spillere	280 294,34	300 000,00	-6,57%
4430	Utgifter spillere	-1 260,00	24 999,96	-105,04%
4440	Utgifter dommere	316 872,31	219 999,96	44,03%
4441	Utgifter dommere - Starum Cup	95 462,20	105 000,00	-9,08%
4442	Overnatting / servering dommere - Starum Cup	20 605,00	35 000,04	-41,13%
4445	Utgifter trenere/Lagledere	18 275,00	50 000,04	-63,45%
4450	Utviklingskostnader (kurs, samlinger)	131 030,00	60 000,00	118,38%
4470	Sosiale tiltak	62 042,46	65 000,04	-4,55%
	Lønnskostnad	822 355,14	695 000,16	18,32%
5000	Honorar - skattepl./Arb.g.avg.	431 662,26	350 000,04	23,33%
5010	Honorar - skattepl.	240 288,50	219 999,96	9,22%
5020	Lønn ikke oppg.pl.	10 000,00		
5092	Feriepenger	33 518,96	50 000,04	-32,96%
5250	Forsikringer		5 000,04	-100,00%
5400	Arbeidsgiveravgift	86 455,27	65 000,04	33,01%

5405	Arb.giv.avg av pål. feriepenger	4 726,15	5 000,04	-5,48%
5420	Innberetningspliktig pensjonskostnad	59 978,00		
5440	Påløpte innskuddspensjon - inkl. aga	-44 274,00		
5952	Innberetning OTP/AFP	55 708,00		
5953	Motkonto Innberetning OTP/AFP	-55 708,00		
	Annen driftskostnad	1 208 610,66	1 189 000,08	1,65%
6300	Leie håndballhall	220 875,00	240 000,00	-7,97%
6305	ØTIP, leie hall, kunstgress, renovasjon - Starum Cup	34 102,18	45 000,00	-24,22%
6320	Renovasjon, vann, avløp o.l.	0,00		
6360	Renhold	6 000,00	5 000,04	20,00%
6400	Leie maskiner	10 170,63		
6410	Leie inventar	10 000,00		
6420	Leie datasystemer	78 022,28	54 999,96	41,86%
6425	Datakostnader - Starum Cup	30 964,09	24 999,96	23,86%
6430	Leie utstyr - Starum Cup		20 000,04	-100,00%
6440	Leie transportmidler	20 111,00		
6520	Kontorutstyr, inventar og utstyr direkteført	20 462,81	20 000,04	2,31%
6705	Regnskapshonorar	114 017,09	84 999,96	34,14%
6800	Kontorrekvisita	35 660,97	54 999,96	-35,16%
6860	Møte, kurs, oppdatering o.l.		2 000,04	-100,00%
6900	Telefon	0,00		
6901	Mobiltelefon	11 431,93	9 999,96	14,32%
6907	Internett	16 985,88	5 000,04	239,71%
6940	Porto, postboksleie	1 454,36	2 000,04	-27,28%
6960	Gaver, andre adm. utgifter	4 038,40	5 000,04	-19,23%
7090	Annen kostnad transportmidler	0,00		
7100	Godtgjørelse og utgiftsdekning trenere	74 783,00	24 999,96	199,13%
7101	Passasjertillegg	81 142,40	99 999,96	-18,86%
7102	Arbeidsreise	62 720,00	150 000,00	-58,19%
7103	Yrkesreise	110 026,00	110 000,04	0,02%
7140	Reisekostnad, ikke oppgavepliktig	25 519,54	9 999,96	155,20%
7200	Reise/hotellkostnader	173 129,00	150 000,00	15,42%
7310	Annonsering		2 000,04	-100,00%
7320	Reklame, hjemmeside	8 125,00		
7330	Annonsering - Starum Cup	828,00	5 000,04	-83,44%
7410	Kontingent, ikke fradragsberettiget		6 999,96	-100,00%
7430	Gave, ikke fradragsberettiget	5 175,00		
7500	Forsikringspremie	6 749,00	15 000,00	-55,01%
7710	Styre- og bedriftsforsamlingsmøter	789,00		
7740	Øres avrunding	2,69		
7770	Bankgebyrer	6 029,87	6 000,00	0,50%
7774	Gebyrer - NIF	16 146,94	15 000,00	7,65%
7775	Gebyrer Vipps - Izettle	23 148,60	20 000,04	15,74%
	Sum driftskostnader	4 620 097,08	4 454 000,16	3,73%
	Driftsresultat	69 460,91	-256 000,44	127,13%
	Annen finansinntekt	115 524,00		
8050	Renteinntekter	114 713,00		
8070	Kundeutbytte	811,00		
	Netto finansposter	115 524,00		
	Resultat før skatt	184 984,91	-256 000,44	172,26%
	Ordinært resultat	184 984,91	-256 000,44	172,26%
	Udisponert overskudd/underskudd	184 984,91	-256 000,44	172,26%

Budsjett 2026

Toten Håndballklubb

Kontonr.	Konto	Budsjett
	Salgsinntekt	3 781 000,08
3000	Sponsor-, reklameinntekter avg. pl.	290 000,04
3100	Sponsorinntekter avg. fri	230 000,04
3200	Salgsinntekt, utenfor avgiftsområdet	30 000,00
3210	Inntekter/egenandel turneringer	3 000,00
3220	Inntekter håndballskole/akademi	54 999,96
3230	Inntekter dugnader	30 000,00
3250	Salg gensere/treningsklær	12 999,96
3290	Sponsorinntekter Starum Cup avg. fri	294 999,96
3291	Påmelding - Starum	300 000,00
3292	Deltakerkort - Starum Cup	785 000,04
3294	Kiosksalg - Starum Cup	414 999,96
3296	Kiosksalg - Toten HK	440 000,04
3299	Diverse tilskudd/gaver	50 000,04
3400	Kommunale tilskudd	60 000,00
3410	Grasrotandel	65 000,04
3420	Offentlig tilskudd	600 000,00
3430	Refusjon fra NHF	54 999,96
3440	Refusjon fra andre idrettslag	65 000,04
	Annen driftsinntekt	1 100 000,16
3910	Medlemskontingent	95 000,04
3920	Treningsavgifter	530 000,04
3950	Billettinntekter	275 000,04
3960	Billettinntekter - Starum Cup	180 000,00
3965	Parkering - Starum Cup	20 000,04
	Sum driftsinntekter	4 881 000,24
	Varekostnad	2 831 999,88
4200	Påmelding serie og turneringer	519 999,96
4210	Gebyrer til Norges Håndballforbund	45 000,00
4220	Diverse utgifter turneringer	120 000,00
4222	Diverse utgifter	2 000,04
4225	Deltakerkort - eksterne turneringer	80 000,04
4230	Utgifter håndballskole	39 999,96
4250	Kjøp gensere	24 999,96
4255	T-skjorter, hansker - Starum Cup	245 000,04
4260	Varekjøp kiosk - Starum Cup	234 999,96
4261	Varekjøp kiosk - Toten HK	174 999,96
4265	Varekjøp kjøkken - Starum Cup	95 000,04
4266	Overnatting, rengjøring, DJ - Starum Cup	9 999,96
4267	Premier - Starum Cup	60 000,00
4270	Diverse utgifter - Starum Cup	219 999,96
4420	Materiell/utstyr spillere	290 000,04
4430	Utgifter spillere	
4440	Utgifter dommere	330 000,00
4441	Utgifter dommere - Starum Cup	99 999,96
4442	Overnatting / servering dommere - Starum Cup	24 999,96

4445	Utgifter trenere/Lagledere	20 000,04
4450	Utviklingskostnader (kurs, samlinger)	129 999,96
4470	Sosiale tiltak	65 000,04
	Lønnskostnad	900 000,00
5000	Honorar - skattepl./Arb.g.avg.	450 000,00
5010	Honorar - skattepl.	249 999,96
5020	Lønn ikke oppg.pl.	9 999,96
5092	Feriepenger	35 000,04
5400	Arbeidsgiveravgift	90 000,00
5405	Arb.giv.avg av pål. feriepenger	5 000,04
5420	Innberetningspliktig pensjonskostnad	60 000,00
5952	Innberetning OTP/AFP	
5953	Motkonto Innberetning OTP/AFP	
	Annen driftskostnad	1 236 500,16
6300	Leie håndballhall	225 000,00
6305	ØTIP, leie hall, kunstgress, renovasjon - Starum Cup	35 000,04
6360	Renhold	6 999,96
6400	Leie maskiner	9 999,96
6410	Leie inventar	9 999,96
6420	Leie datasystemer	80 000,04
6425	Datakostnader - Starum Cup	35 000,04
6440	Leie transportmidler	20 000,04
6490	Annen leiekostnad	20 000,04
6520	Kontorutstyr, inventar og utstyr direkteført	
6705	Regnskapshonorar	120 000,00
6800	Kontorrekvisita	35 000,04
6901	Mobiltelefon	12 000,00
6907	Internett	17 000,04
6940	Porto, postboksleie	1 500,00
6960	Gaver, andre adm. utgifter	5 000,04
7100	Godtgjørelse og utgiftsdekning trenere	75 000,00
7101	Passasjertillegg	80 000,04
7102	Arbeidsreise	65 000,04
7103	Yrkesreise	110 000,04
7140	Reisekostnad, ikke oppgavepliktig	24 999,96
7200	Reise/hotellkostnader	174 999,96
7320	Reklame, hjemmeside	8 000,04
7330	Annonsering - Starum Cup	999,96
7430	Gave, ikke fradragsberettiget	5 000,04
7500	Forsikringspremie	6 999,96
7710	Styre- og bedriftsforsamlingsmøter	999,96
7770	Bankgebyrer	6 999,96
7774	Gebyrer - NIF	20 000,04
7775	Gebyrer Vipps - Izettle	24 999,96
	Sum driftskostnader	4 968 500,04
	Driftsresultat	-87 499,80
	Annen finansinntekt	99 999,96
8050	Renteinntekter	99 999,96
	Netto finansposter	99 999,96
	Resultat før skatt	12 500,16
	Ordinært resultat	12 500,16
	Udisponert overskudd/underskudd	12 500,16

Starum Cup 2025

Starum Cup 2025 ble nok en stor håndballhelg på Toten fylt med litt regn, mye sol og ekte idrettsglede. Med 145 lag, 375 kamper og et yrende folkeliv i Østre Toten Idrettspark befestet cupen sin posisjon som et av regionens største og mest populære breddearrangement for barn og ungdom i alderen 9–16 år. En liten økning i antall lag fra året før viser at cupen fortsatt står sterkt og oppleves som et trygt og attraktivt tilbud for både lokale og tilreisende klubber.

Tallene fra årets cup sier sitt: 550 overnattingsplasser, rundt 1 500 spillere, 2 500 middager servert, 4 000 publikummere innom området – og ikke minst 400 foreldre og frivillige som til sammen la ned over 3 000 dugnadstimer. Det er denne innsatsen som gjør Starum Cup mulig.

Gjennomføringen gikk svært bra, og dommeropplegg, transport og kioskdirft var blant områdene som fikk gode tilbakemeldinger. Samtidig peker evalueringen på noen områder vi skal jobbe videre med, blant annet på utstyrssiden og innen enkelte vaktordninger. Dette er nyttige erfaringer som tas med inn i planleggingen av årets cup.

Cupens viktigste inntektskilder er påmeldingsavgift, overnatting og kiosksalg, i tillegg til at lokalt næringsliv bidrar med rundt 200 000 kroner i rene sponsormidler. Summen av dette, kombinert med den store dugnadsinnsatsen, ga et rekordsterkt økonomisk resultat med et overskudd på 913 158 kroner. Hele beløpet går uavkortet tilbake til aktivitet for barn og unge, og gjør det mulig for Toten HK å holde kostnadene nede og tilbudet oppe for alle som ønsker å spille håndball hos oss.

Etter et år i lære overtok Vegar Hermansson som leder for Starum Cup-komiteen etter fjorårets cup. Samtidig er vi svært glade for at mangeårig leder Christian Forø fortsetter som økonomiansvarlig og medlem av en svært stabil hovedkomité. Denne kombinasjonen av erfaring og fornyelse gir et godt fundament for videre utvikling av cupen.

Erfaringene fra 2025 gir et sterkt fundament for veien videre, og planleggingen av Starum Cup 2026 (28.–30. august) er allerede godt i gang.

Årsrapport 2025/2026

Lag Gutter 7 født 2018

1. Navn på trenere og oppmenn:

Kristine Rebni
Mona Kampelien Kaasa
Sissel Jøranlid
Anette Engelién

2. Antall spillere:

12

3. Aktivitet:

Vi trener 1 time i uka på Kapp skole. I år har vi hatt fokus på balltilvenning. Treningene er i hovedsak lekbaserte, men ballen er alltid med i leken. I tillegg har vi hatt fokus på tilnærming av grunnleggende håndballregler.

4. Målsetning for inneværende sesong:

Alle med, lengst mulig! Vi ønsker at håndballen skal føles trygg og inkluderende, og at spillerne blir trygge på de voksne rundt, lagkamerater og i seg selv på håndballbanen.

5. Sosiale aktiviteter:

Vi har fokus på å gjøre kampdager sosiale. Guttene leker sammen mellom kampene og foreldre sitter sammen. På slike dager er tiden mellom kampene like viktige som selve kampen.

Årsrapport 2025/2026

Lag Gutter 09 født 2016

1. Navn på trenere og oppmenn:

Anders Engelstad Hansen
Maren Øverseth

2. Antall spillere:

14. Var på et tidspunkt 17.

3. Aktivitet:

Trening en dag i uka i Totenhallen.
Region Innlandet Gutter 9 + Baldus Cup.

4. Målsetning for inneværende sesong:

Opprinnelig målsetning var å utvikle håndballferdigheter enda et hakk opp, inkludert lagspill(trekk), forsvarsspill og keepertrening.

Vi fikk noen utfordringer ved inngått samarbeid med andre klubber. Ferdighetene til de nye spillerne var for så vidt ok, men det sosiale i laget ble et problem. Dessverre så ble dette det eneste vi kunne fokusere på, pga. oppførsel, og ikke håndballferdigheter. Resultatet er at vi har mistet 3 spillere, og flere er i faresonen, og vi trenerne er litt rådville.
Må presisere at dette ikke gjelder alle de nye spillerne.

Målsetningen for resten av sesongen er da å prøve å bygge lag, slik at alle guttene får en god opplevelse på Baldus Cup.

5. Sosiale aktiviteter:

Avslutning til jul i Totenhallen. Kveldsmat i Totenhallen (suksess!). Baldus Cup.
Sesongavslutning planlegges.

Årsrapport 2025/2026

Lag Gutter 10 født 2015

1. Navn på trenere og oppmenn:

Stina Onsrud – trener
Beate Bråten – trener
Jan-Inge Grønland – trener
Per Ivar Hjeldsbakken Engevold – trener
Miriam Hjeldsbakken Engevold – lagleder
Hilde Holte og Alvilde Sangnes - Arrangementansvarlige

2. Antall spillere:

Antall spillere har variert gjennom sesongen.
Pr. 09.03.2026: 14 spillere + 1 som ikke deltar pga skade

3. Aktivitet:

- Treninger tirsdager 18.00-19.00
- Tilbud om ekstra trening fredager 16.30-17.30
- 9 turneringer hvorav 1 ble avlyst
- Kick off
- Starum Cup
- Baldus Cup

4. Målsetning for inneværende sesong:

- At gutta gleder seg til vi møtes på treninger og kamper, og at de drar hjem med en opplevelse av mestring, idrettsglede og fellesskap. Tilhørighet på laget og i klubben.
- Komme bort fra negative kommentarer til hverandre. Heia på hverandre, bruke high five, ha et positivt og oppmuntrende språk seg imellom.
- Bli bedre i håndballspill. Forbedre basiskunnskaper som pasning, samspill, oppbyggende spill og fokus på mestring av enkle finter og pådrag mot mål.
- Fair play.

5. Sosiale aktiviteter:

- Kveldsmat når det tilbys i Totenhallen
- En av spillerne inviterte laget og foreldre til en kveld med aking, bål og kveldsmat på Toppenplassen
- Overnatting på Baldus Cup

Årsrapport 2025/2026

Lag Gutter 11 født 2014

Toten/Skreia G11 er et samarbeidslag mellom Toten HK og Skreia IL.

1. Navn på trenere og oppmenn:

Jon Are Aas

Tone Elisabeth Lund

Fra Skreia:

Irèn Rødningsby

Håvard Solhaug

I tillegg har vi fire foreldrekontakter rundt laget som har ansvar for blant annet hjemmearrangementene.

2. Antall spillere:

Denne sesongen har laget 16 spillere, hvorav 11 medlemmer i Toten HK og 5 medlemmer i Skreia IL. Noen har begynt å få mange års erfaring med å spille håndball, mens andre begynte høsten 2025.

3. Aktivitet:

To treninger i uken;

Onsdager 18 – 1930 i Totenhallen

Torsdager 19 – 20 i Skreiahallen

Vi har to lag i serien, noe som gir mye spilletid på alle spillere.

4. Målsetning for inneværende sesong:

Ett viktig fokus i oppstarten av sesongen har vært utgruppert forsvar. Dette i forbindelse med ny regel for året; hvor det for 11-åringene har vært pålagt å spille utgruppert forsvar i kampenes første omgang. Dette bidrar også til fokus på forflytninger i angrepsspillet – det å komme i fart uten ball, gode pådrag og å flytte på forsvaret er prioritert i treningshverdagen. I løpet av året har vi introdusert guttene for et par trekk.

Dette er guttenes første år med måltavle, Liveføring og hel bane – noe de har mestret godt.

Laget har vist stor utvikling og hatt god innsats gjennom hele året.

5. Sosiale aktiviteter:

I år har vi hatt to lag som har spilt i samme hall/samme dag. Det har gitt mye muligheter til å heie på hverandre og være sammen mellom kamper. I forbindelse med bortekamper har vi ofte stoppet og spist felles på veien hjem. De har kost seg med kveldsmat etter treninger når det har blitt servert; enten i Totenhallen eller på Skreia.

Laget har deltatt på Starum cup, og gleder seg stort til Baldus cup i april. De har deltatt på klubbens kick off, og guttene har fått tilbud om å være maskoter når det har vært Bring-arrangement i Totenhallen.

Årsrapport 2025/26

Lag: Toten HK/GJØVIK HK G13 født 2012

1.Trenere/Lagledere:

Ingerid Eiksrud James (Hovedtrener)

Lars Brustuen (Hovedtrener)

Stine Engelstad Hansen

Katja Bjørnhart Slåtten

Jorid Solheim Toft

Siw Anett Holmen

Frode Molstad

Kjersti Vildåsen

2.Antall spillere: Toten HK/Gjøvik HK G13 har 27 medlemmer på nåværende tidspunkt.

3.Aktivitet: Treninger i Totenhallen, hall B mandager 18.30-20.00 og hall A/B fredager 17.30-19.00. Trening i Campus på Gjøvik onsdager 19.00-20.30. Denne sesongen trener vi sammen med Toten/Gjøvik G14.

Vi har to påmeldte lag i serien i nivå 1, deltagelse på Baldus Cup og Starum Cup. Vi har også spillere som deltar på SPU.

4.Målsetning for inneværende sesong: Sesongen markerer et viktig steg for spillergruppen, da dette er første året med sluttspill. Samtidig har laget vært gjennom flere endringer og utvidelser.

Gutta fra Kolbu har meldt overgang til Toten HK, og vi har etablert et samarbeidslag med Gjøvik. I tillegg trener spillergruppen jevnlig sammen med G14 (spillere født i 2011).

Samarbeidet i 2012-kullet har utviklet seg svært positivt og har gått over all forventning.

Hovedtrenere denne sesongen er Lars og Ingerid. Gjennom hele perioden har vi hatt en felles visjon og et tydelig og felles syn på hvordan laget skal utvikles, både sportslig og sosialt. Dette gjelder alt fra hvordan treningene skal gjennomføres, til hvilke holdninger og hvilken moral vi ønsker i spillergruppen, samt hvordan spilletid og kampdeltagelse fordeles.

Målet er å skape trygghet, inkludering og utvikling der alle spillere føler tilhørighet, og får muligheten til å utvikle seg.

Vi har vært opptatt av å skape god sosial atmosfære i gruppa, gi positive tilbakemeldinger og skape trivsel, glede, trygghet og mestring. Dette føler vi at vi har lykkes med, og vi ser her fordelene med å være så mange voksne på treningene. Det er viktig å vise god lagånd, og lære gutta dette, både i eget lag og de vi møter. High-five, rose og backe hverandre på banen.

Den første fellestreningen med Gjøvik 2012, ble gjennomført i april 2025. I starten var hovedfokuset å bli kjent på tvers av klubbene, bygge relasjoner og skape et miljø preget av trivsel, humor og gode opplevelser på trening. Latter, mestring og morsomme aktiviteter har vært viktig for å etablere et godt samhold i gruppa.

Etter hvert ble også G14-spillerne inkludert i treningshverdagen. Trenerne som fulgte disse spillerne hadde ikke ønske om å lede treningene, og ansvaret for planlegging og gjennomføring av treninger ble derfor i hovedsak ivaretatt av Lars og Ingerid.

Periodisering og treningsfokus:

Mai-Juni: Bygge fysisk base: I denne perioden har hovedmålet vært å etablere et godt fysisk grunnlag. Treningene har hatt fokus på utholdenhet gjennom «lek»-aktiviteter, generell styrketrening og terping på grunnleggende håndballteknikk. Målet er å skape robuste spillere som tåler belastningen gjennom en lang sesong.

August: Spesifikk håndballform: Etter sommeren retter vi fokuset mer mot håndballspesifikke ferdigheter. Hurtighet, eksplosivitet og innføring i spillemønstre. Treningene skal bidra til å øke tempoet i spillet, slik at vi blir robuste og bedre rustet til kampsituasjoner.

September-Mars: Prestasjon og utvikling i sesong: I hoveddelen av sesongen ligger fokuset på prestasjon, taktiske valg og fysisk vedlikehold. Treningene er i stor grad spillrelaterte, med spill rundt taktiske løsninger, sampill, hurtighet og beslutningstaking i kampsituasjoner.

April: Restitusjon og variasjon: Mot slutten av sesongen legges det opp til mer variert trening og gradvis nedtrapping av belastning. Fokus vil være restitusjon, alternative artige aktiviteter og å skape gode opplevelser frem mot cuper og sesongavslutning.

5.Sosiale aktiviteter: Vi er opptatt av å skape en hyggelig og sosial ramme rundt treninger og kamper, slik at alle føler seg trygge og har tilhørighet i gruppa. Dette har vært spesielt viktig denne sesongen etter at Toten og Gjøvik ble samarbeidslag. Dette samarbeidet har vært utelukkende positivt, og vi ser at gutta stortrives sammen. Gjennom året har vi utviklet oss godt som lag, både sportslig og sosialt og samarbeidet innad i lagledergruppa fungerer svært godt. Vi har deltatt når klubbene inviterer til kveldsmat etter trening, og dette er en hyggelig aktivitet som vi merker gutta setter pris på. Koselig med en matbit og tid til litt prat.

Før jul hadde vi julebord på Nordli skole sammen med 2011-gutta. Dette ble en storslagen kveld hvor vi fikk servert taco og dessert som sosialkomiteen hadde stelt i stand. God mat rundt pyntede bord og en artig Kahoot gjorde det til en flott kveld med god stemning og blide gutter. Fint å få lov til å være med disse fine gutta utenfor håndballbanen også.

Siste trening før jul hadde vi en alternativ variant med nisseluer og mye moro.

Vi gleder oss til Baldus Cup-2026 og håper på mye moro denne helgen. Blir fint å dele denne Cup'en med Gjøvik-gutta også.

Årsrapport 2025/2026

Lag Gutter 14 født 2011

Toten/ Gjøvik G14 er et samarbeidslag mellom Toten HK og Gjøvik.

1. Navn på trenere og oppmenn:

Heidi Holmen Degvold
Silje Owren Ødemark
Gry-Anette Nilsen
Tone Elisabeth Lund

2. Antall spillere:

Denne sesongen har laget hatt 14 spillere, hvorav 10 medlemmer i Toten HK og 4 medlemmer i Gjøvik.

3. Aktivitet:

Tre treninger i uken;
Mandager 18:30 – 20:00 i Totenhallen
Onsdager 19:00 – 20:30 Campus Arena Gjøvik
Fredager 17:30 – 19:00 Totenhallen

4. Målsetning for inneværende sesong:

Fokusområder i løpe av sesongen har vært å samkjøre laget da flere spillere fra Kolbu/ KK gikk over til Toten og en ny spiller kom til. Det har vært spesielt fokus på samarbeid og fotarbeid i forsvar i starten av sesongen. Dette har kommet mer på plass og fokuset har flyttet seg mer over til samarbeid, flyt, vurderinger og gjennomføring av trekk i angrepssituasjon mot slutten av sesongen.

5. Sosiale aktiviteter:

Det har gjennom sesongen vært lagt opp til å spise sammen når de er på bortekamper, samt deltatt på kveldsmat i Totenhallen når det har blitt arrangert. I tillegg ble det organisert en kveld med Pizza og badstue hjemme hos en av spillerne, noe guttene selv ga tilbakemelding på at hadde vært veldig hyggelig.

Årsrapport 2025/2026

Lag: Gutter 16 født 2010/2009.

1. Navn på trenere og oppmenn:

Ole Morten Aaslund

Jon Are Aas

Hilde Marie Husby Berg

Mirsad Pestalic (trakk seg før jul)

Nina Svellet

Hanne Ulsrud Bergum

2. Antall spillere:

Ca 31 spillere

3. Aktivitet:

Påmeldt 3 lag i serien. 1 lag på nivå 1 og 2 lag på nivå to, for å få nok kamp matching så meldte vi på et lag til i nivå 1 etter jul.

Starum Cup, Haslum Cup, Youth Camp, Petter Wessel Cup, Fjord Cup, Baldus Cup.

3 gutter har kvalifisert seg til bruttotropp Bylag 2026.

4. Treninger:

3 treninger i uke, to i Totenhallen og en trening i Campus.

5. Målsetning for inneværende sesong:

At alle skal oppleve mestring og utvikling på håndballbanene. Det skal være plass til de som vil satse og det skal være plass til de som ønsker å være med for det sosiale. Stiller ingen krav til antall treninger i uka men at det er et nivå for alle.

6. Sosiale aktiviteter:

En kveld på badeland på Raufoss med pizza.

Årsrapport 2025/2026

Lag Gutter 12 født 2013

1. Navn på trenere og oppmenn:

Lagleder: Ingeborg K. Evenrud

Trenerteam: Jeanette Sommerstad, Line Sommerstad og Vibeke B Nordli

2. Antall spillere:

11 ved oppstart av sesongen og 13 spillere pr dags dato.

3. Aktivitet:

Starumcup

Aktivitetsserie

Temaserie

Balduscup

4. Målsetning for inneværende sesong:

- Utvikle spillerne både individuelt og som lag.
- Skape god treningskultur med fokus på innsats, respekt og samarbeid.
- Bidra til et trygt og inkluderende sosialt miljø hvor alle trives.

5. Sosiale aktiviteter:

Det har vært fokus på å bygge et godt sosialt miljø i laget gjennom sesongen. Det er gjennomført flere aktiviteter for å styrke samholdet mellom spillerne.

- Bli-kjent-kveld i forbindelse med Starumcup, med felles middag og icebreaker-aktiviteter.
- Felles dusjing og kveldsmat hver onsdag før jul, som bidro til å skape gode rutiner og et inkluderende miljø etter trening.
- Spillermøte hvor vi hadde fokus på å sette opp spilleregler for hvordan vi ønsker å ha det på treninger og kamp.
- Nyttårsbord i starten av februar, hvor spillerne fikk en sosial samling utenfor trening og kamp.
- Felles dusjing etter onsdagstreningene gjennom sesongen, samt felles kveldsmat én gang i måneden.

Disse aktivitetene har bidratt til å styrke samholdet i laget og skape et trygt og inkluderende miljø for spillerne.

Årsrapport 2025/2026

Lag Herrer og junior

1. Navn på trenere og oppmenn:

Trenere: Brede Melbye og Mads Rolander
Hjelpetrener/lagleder: Morten Sporild
Lagleder: Idun Dalberg

2. Antall spillere:

Totalt 33 spillere.

Noe skadeforfall i løpet av sesongen, som gjør at vi ikke har hatt 33 disponible spillere gjennom sesongen.

14 rene seniorspillere (f. 1975 – 2003) og 19 som holder junioralder (f 2005-2008)

3. Aktivitet:

Vi har deltatt i seriespillet med 2 seniorlag, 1 lag i 2. divisjon (nasjonal serie) og 1 lag i herrer 3. divisjon (regionserie). I tillegg 1 juniorlag i regionserien i region Øst, da det ikke ble nok lag til juniorserie i Innlandet. Alle 3 lagene er samarbeidslag med Gjøvik HK.

Juniorlaget skal delta på Baldus Cup i april, noe de også gjorde våren 2025.

4. Målsetning for inneværende sesong:

Individuell utvikling for alle.

Skape god treningskultur.

Holde oss i 2. divisjon.

5. Sosiale aktiviteter:

Felles mat etter enkelte juniorkamper.

Kick-off med laget.

Julebord med laget.

Årsrapport 2025/2026

Lag Jenter 6 født 2019

1. Navn på trenere og oppmenn:

Mari Sveen Bergengen

Line Amundsen

Baro Christiansen

Mari Østvold

2. Antall spillere:

15 påmeldt, 14 stk innom trening, 11 stk som har deltatt hele sesongen

3. Aktivitet:

Lek med ball i gymsalen, mye fokus på å ha med seg ball i alle øvelser.

4. Målsetning for inneværende sesong:

Synes håndball er gøy

5. Sosiale aktiviteter:

Liten markering før jul, planlegger å ha en liten avslutning etter sesongen

Årsrapport 2025/2026

Lag J7 født 2018

1. Navn på trenere og oppmenn:
 - Lene Alstad-Larsen (lagleder)
 - Lisbeth Bruflat
 - Linn Olsen-Solberg

2. Antall spillere:

13 spillere

3. Aktivitet:
Deltatt på intersport 4er runder
Deltatt på Isbjørncup på Hamar og Gjøvik.

4. Målsetning for inneværende sesong:
Skape stor spilleglede og et godt samarbeid.
Gjøre håndball lystbetont for alle.
Skape et godt samhold i laget.

5. Sosiale aktiviteter:
Trening en gang pr uke.
Deltar på cupdager og isbjørncup.

Årsrapport 2025/2026

Jenter 10, født 2015

1. Navn på trenere og oppmenn:

Stine Slapgard

Tine Hoel Solheim

Inge Engelstad

Guro Grindvoll Jensen

2. Antall spillere

20

3. Aktivitet:

Starum cup, Balduscup.

Aktivitetsserie; 5'er håndball på kortbane.

2 treninger pr. uke; 1 i gymsal og 1 i Totenhallen

4. Målsetning for inneværende sesong:

Målsettingen for sesongen har vært å utvikle gode treningsvaner, bygge grunnleggende håndballferdigheter og skape et trygt og inkluderende treningsmiljø for hele gruppa.

For å oppnå dette har vi hatt følgende konkrete fokusområder:

- **Fysisk utvikling:** Innføre fast 20 minutters utejogg før hver halløkt for å styrke utholdenhet. Målet har vært at alle etter hvert skal kunne jogge hele løypa.
- **Tekniske og taktiske ferdigheter:** Videreutvikle kast, mottak, bevegelse med og uten ball, forflytning i forsvar og skudd. I år har målet også vært å introdusere finter, gjennombrudd og skudd fra ving.
- **Dusj:** Jentene dusjer etter trening i hallen. Målet har både vært å etablere gode vaner og å styrke det sosiale miljøet i gruppa ved at spillerne avslutter økten sammen. Vi samler inn telefoner før trening og gir de tilbake etter spillerne har dusjet.

- **Tilrettelegging:** Sikre at spillere med skader kan delta på trening gjennom tilpassede opplegg, slik at de fortsatt er en del av treningsmiljøet selv om de ikke kan delta på den ordinære økta.
- **Trenerkapasitet:** Rullere på treneransvar for å sikre at det alltid er nok trenere til tett oppfølging og alternativ trening ved behov.
- **Sosialt og sportslig fellesskap:** Skape trygge rammer rundt turneringer og cuper. Erfaringene fra fjorårets Baldus Cup, der telefoner ble igjen hjemme og trenerne hadde ansvar hele helgen, danner grunnlaget for målsettingen om å bygge gode relasjoner, sikre gode rutiner og gi spillerne en positiv turneringsopplevelse også i år.
- **Kampaktivitet:** Gi alle spillerne god kamptrening gjennom rulling på lag og på hvem de spiller sammen med, slik at alle får erfaring og utvikling gjennom sesongen.

5. Sosiale aktiviteter:

Kveldsmat i hallen, servert av «ressurs-gruppa» til Toten hk har vært populært!

Balduscup. Vi ønsker å få til en avslutning for jentene etter sesongen.

Årsrapport 2025/2026

Lag Jenter 11 født 2014

1. Navn på trenere og oppmenn:

Elin Skjelstad

Inger Senstad

Liv Marit Seljeftot

Åsne Lindviksmoen

2. Antall spillere:

30 😊

3. Aktivitet:

To treninger i uka, spiller med 3 lag i serien.

4. Målsetning for inneværende sesong:

Bli gode sammen som et lag der alle kan bidra 😊

Vi skal utvikle oss til å bli mer samspilte, utfordre oss på alle spilleplasser og sørge for at alle kan føle mestring utifra sitt nivå.

5. Sosiale aktiviteter:

Deltatt på både Starum cup og Baldus Cup.

I tillegg til Beach

Årsrapport 2025/2026

Lag Jenter 12 født 2013

1. Navn på trenere og oppmenn:

Inger Gram

Linda Liereng

Linn Andrea Sandberg

2. Antall spillere:

16 spillere

3. Aktivitet:

Treninger i Totenhallen

De som vil har vært med å hjulpet j13 på kamper

Baldus cup

Starum cup

Beach håndballcup

Salg av digitale skrapelodd

4. Målsetning for inneværende sesong:

- Skape et godt lagmiljø
- Alle skal trives, få utfordringer og oppleve mestring
- Prøve å spille andre gode
- Utvikle gode ferdigheter

5. Sosiale aktiviteter:

- Kveldsmat

Årsrapport 2025/2026

Lag Jenter 13 født 2012

1. Navn på trenere og oppmenn:

Rønnaug Svalund (ut 2025)

Tom Christian Paulsen

Ståle Magnus Bredesen

Linn Stranden

Julie Bonkerud

2. Antall spillere:

14

16 (ut 2025)

3. Aktivitet:

- Treninger i Totenhallen
 - Tirsdager kl 18.00- 19.30
 - Fredager kl 16.30- 18
 - Styrketrening onsdager 15:30-16:30
 - Vi deler hall med J14 tirsdager
 - Vi inviterer J12 til å trene med oss fredager
- Serie, 2 lag
- Tema-serie
- Baldus cup
- Starum cup
- Fredrikstad cup
- Dugnader med formål å få penger i lagkassa til cup:
 - Loddsalg med gevinster vi har fått
 - Salg av digitale skrapelodd
- Beachhåndballtrening for deler av laget (de som ikke ønsket pause) på våren 2025

4. Målsetning for inneværende sesong:

- Skape et godt lagmiljø
- Alle skal trives, få utfordringer og oppleve mestring
- Prøve å spille andre gode
- Utvikle gode ferdigheter
- Komme til sluttspill i Nivå 2

5. Sosiale aktiviteter:

- Bowling, felles lunsj
- Kveldsmat
- Fokusere på det sosiale på kampdager og cup

Årsrapport 2025/2026

Lag: Jenter 14 født 2011

1. Navn på trenere og oppmenn:

Trenere: Eir Majer, Ingeborg Molstad og Tiril Mellemborg
Hjelpetrenere: Thomas Westgaard og Kim Tarek El Guendos
Oppmenn: Inga Blikset og Kari Anne Klevenberg

2. Antall spillere:

14 jenter

3. Aktivitet:

- Ett lag i J14 nivå 2.
- Trener tirsdag 18-1930 delt hall med J13, og torsdag 1830-20 i hel hall. På torsdager har vi også en halvtime med fysisk økt før trening, altså fra 18-1830. Der er jentene på løpetur, vi løper i trapper, trener styrke, er i styrkebua, etc.
- Hatt to alternative økter, da hallen har vært opptatt.
- Spilt treningskamp mot J13, Gjøvik x1 og HK Vestre/Skreia x2.
- Skal på Balduscup i April.
- Sjekker ut ang. en treningshelg mot sommeren.
- Planlegger å spille beach-RM på Moelv.

4. Målsetting for inneværende sesong:

- Jentene var delt da vi snakket om dette. Målsetting endte med å være topp 3 i serien. Vi har spilt ferdig og ligger pr nå 4. plass.
- Også målsetting om godt oppmøte på trening og en god sosial gruppe. Syntes vi har lyktes delvis.

5. Sosiale aktiviteter:

- Spiller og foreldremøte med avklaring av regler og rutiner 4/11. Her også avklart tiltak for å forbedre den sosiale dynamikken i gruppen.
- Jentene trekker kastepartnere hver trening. Da er det tilfeldig og ingen er «skyldig». Tiltak for å forbedre det sosiale miljøet i gruppen, da det ofte oppstår «klikker» blant jentene.
- Vært en helg på tur til Gudbrandsdalen med tre kamper. Her var det en natt med hotellovernatting på jentene i regi av foreldre. Det var også tid for å gjøre litt sosiale ting, som Kahoot og felles bespisning. Foreldre og trener var også med.

- Kveldsmat i regi av klubben, samt egen kveldsmat etter trening.
- Juleavslutning med foreldrekamp og felles bespisning.
- Sosial kveld for spillere på Nordlia Grendehus med taco, quiz og karaoke.
- Planlegger også flere sosiale tiltak mot slutten av sesongen/sommer.

Årsrapport 2025/2026

Lag Jenter 9 født 2016

1. Navn på trenere og oppmenn:
Linda Aarstad (trener)
Anita Østvold (trener)
Guro Berg (oppmann)
2. Antall spillere:

11
3. Aktivitet:
2 lag påmeldt i serien.
Deltakelse på Starum cup og Baldus cup.
4. Målsetning for inneværende sesong:
Ha det gøy.
Bli trygg med ballen og på alle spillerplasser.
5. Sosiale aktiviteter:
Kveldsmat etter trening.
Juleavslutning og sommeravslutning.

Årsrapport 2025/2026

Lag J8 født 2017

1. Navn på trenere og oppmenn:

Espen Ekseth, Trener

Heidi Hagen, Arrangementsansvarlig, Toten HK

Lars Christian Nygaardstrand, Skreia

Ole Anders Ulsrud, Trener og lagleder

2. Antall spillere:

Pr. i dag 16. 11 stk. tilhørende Toten HK, 5 stk fra Skreia

3. Aktivitet:

Gjennomført isbjørncup i mars med tre lag

Gjennomført samtlige internsport 4'er serierunder med to lag

4. Målsetning for inneværende sesong:

Hovedmålsetning: Skape glede med håndball hos jentene.

Ambisjonsnivået ble satt relativt høyt siden vi startet med de samme elleve jentene i år som i fjor. Med bakgrunn i at vi fra nyttår fikk tilført seks jenter fra skreia med varierende erfaring med håndball har vi senket ambisjonsnivået og hovedsakelig hatt fokus på å skape ei god enhetlig gruppe. Dette har gått veldig bra og jentene virker trygge på hverandre og oss som trenere. Vi er veldig glade for å få muligheten til å ha et samarbeidslag for å ha mange jenter på trening. Nå er det på tide med litt større plass. Det gleder vi oss til!

5. Sosiale aktiviteter:

Ønske om å gjennomføre av avslutning for jentene med pizza om klubben tillater oss å handle inn til dette.

Årsrapport 2025/2026

Lag Jenter 15 og Jenter 16 født 2009 og 2010

1. Navn på trenere og oppmenn:

Amund Solheim Toft
Marte Ørud Lindstad
Vera Haugom
Karin Løkken
Ida Fossnes
Nina Holtet
Unn Syrrist Østby
Trine Marie Haarstad Gudbrandsen
Thea Andersson Haug
Linda Wold Martinsen

2. Antall spillere:

31

3. Aktivitet:

Vi samarbeider i år med jenter 2009 og 2010 på Toten og jenter 2009 på Varde.

Vi har med denne store gjengen vært med på:

Starum Cup

Vi hatt tre lag i ulike nivå og alderstrinn i regionsserien.

Ulike lag har vært med på ulike cuper/serie:

Langhus julecup

Bringkvalifisering og Bringserien

Noen av spillerne hospiterer opp til juniorlag og damelag.

Ellers har det vært mye annet gøy som også har vært veldig sosialt:

Vi har arrangert Bring-kvalik og Bring-serie i Totenhallen

Mange av våre spillere har vært med på SPU-samlinger

Vi har med noen spillere på Bylagsuttak

Vi har en spiller med på bruttolaget til Bylaget

Vi har spillere med på RLM 09 og 2010

Flere av våre spillere dømmer

Vi skal være med på Baldus Cup hele gjengen, og noen skal på Fredrikstad Cup.

4. Målsetning for inneværende sesong:

- Vi har fokus på at alle skal føle seg velkomne og alle må bidra til et godt miljø. Vi skal føle at vi er ett lag selv om vi er flere lag både i serien og på cuper og selv om vi er fra tre ulike lag (Toten jenter 2009 og 2010 og Varde 2009). Vi skal ha det trygt og godt, og alle er med på å gjøre hverandre gode.
- Utvikle jentene ut ifra hver enkelt spillers ståsted iht Norges Håndball Forbunds utviklingstrapp for Jenter 13-15 år og Jenter 16. Dette for å stå stabilt gjennom hele kamper som lag.

5. Sosiale aktiviteter:

Teambuilding/treningshelg i august
Bringkvalik-arrangement
Foreldremøte
Flere spillermøter
Deltok på Kick Off til Toten HK

Med vennlig hilsen trenerteamet J15/J16 2025/2026 Toten HK

Årsrapport 2025/2026

Damer senior

1. Navn på trenere og oppmenn:
Hovedtrener Kai Vidar Fremstad
Ass. trener Nina Eklund Engeli
Hjelpetrener Marte G Holte
Keepertrener Vibeke B Nordli
Lagleder Audun N Aass
Arr. Ansvarlig Ann Helen J Stubberud

2. Antall spillere: 32 spillere.

Andrine Morønning	Ingeborg Nilsen Aass
Ane Sørensen Fossen	Inger Anne Kvam
Anne Marthe Finsveen Sandberg	Julie Aurora Gran Holte
Anniken Skjerva	Julie Øverli Kristoffersen
Benedicte Eckhoff	Malin Jøstne-Stubberud
Eir Majer	Maren Halvorsrud
Eir Røstøen	Maren Lervold
Eirin Aarsby	Marie Pisilrud
Emilie Lund Heimdahl	Marte Gran Holte
Emma-Sofie Lund-Myrland	Mia Engeli
Hanna Nygaard	Mia Enger Juliussen
Hanna Moxheim	Mina Småstu Gran
Henny Baastad	Sandra Berg
Hilde Marie Husby Berg	Solveig Pederstad Rise
Ida Amalie Willerud	Thea Viken
Ingeborg Molstad	Tiril Mellemborg

Spillergruppa består av spillere i alderen 17 år og oppover. 12-13 av spillerne er juniorspillere. Noen har alternert mellom K3 og K2, men i all hovedsak har de yngste (2007 - 2008modeller) kun spilt K3.

3. Aktivitet:
Det har vært tre håndballøkter pr uke i hall. Egentrening i tillegg til fysisk trening. Løping før halltrening: Vi må si at det har vært litt for variabelt oppmøte.
4. Målsetning for inneværende sesong:
Skape et godt sosialt miljø der alle føler seg inkludert.
Utvikle individuelle ferdigheter samt å utvikle oss som lag
K2 – Beholde plassen
K3 – Spillerutvikling samt å beholde plassen