



Toten Håndballklubb

ÅRSMØTE

TOTEN HK

21. mars 2023

Kl 19:00



Totens Sparebank

Hovedsponsor

SAK 1. GODKJENNING AV INNKALLING

Innkalling til årsmøte ble annonsert på Toten HK sin hjemmeside 17/2-23.



Årsmøte gjennomføres etter demokratiske retningslinjer!

SAK 2. GODKJENNING AV SAKSLISTE

Sak 1: Godkjenning av innkalling

Sak 2: Godkjenning av saksliste

Sak 3: Konstituering

Valg av dirigent

Valg av sekretær

Valg av to repr.til å underskrive protokoll

Sak 4: Årsmeldinger

Sak 5: Regnskap for 2022

Sak 6: Budsjett for 2023

Sak 7: Innkomne forslag/saker

Sak 8: Valg

Sak 9: Avslutning

SAK 3. KONSTITUERING

Valg av dirigent:

Valg av sekretær:

Valg av to personer til å underskrive protokoll:

SAK 4. ÅRSMELDINGER

Årsrapport Hovedstyret

Verv	Navn
Leder	Helene Engelen
Nestleder	Unn Syrrist Østby
Sekretær	Silje Feiring
Økonomileder	Henning Engesveen
Kasserer	Ola Kolbu
Arrangementetansvarlig	Kjersti Vitsø Løken
Leder Starum Cup	Christian Forø
Sportsutvalget	Jon Are Aas
Styremedlem	mangler
Vara	Torunn Evenstuen

Årsberetning for Toten Håndballklubb 2022/2023

Endelig et tilnærmet normalt håndball-år!

Endelig har vi kunne fylt opp hallen med besteforeldre, naboer og andre kjente og kjære.
Endelig har vi kunne sittet inntil hverandre og heiet på venner, søsken, barn og barnebarn.
Endelig har vi kunne planlagt helger frem i tid, med kamper og turneringer.

Og endelig har vi kunne lagt korona på hylla, i alle fall for denne gang.

Årets Starum Cup ble atter en suksess, og denne gangen kunne vi sette prikken over i'en med en skikkelig 50-års feiring. Celebre artister lagde god stemning for mange medlemmer og tilreisende og vi hadde også en egen lokal mini-Ballinciaga som bistod.

Det siste året har vi gjennomført flere turneringer, kamper, beach-håndball, kick-off, kveldsmat og andre arrangementer. Toten Håndballklubb har heldigvis mange foreldre, besteforeldre, «ressursgruppe» og andre frivillige som bidrar for at vi skal kunne gjennomføre disse arrangementene.

I styret er også alle frivillige, og i år er det flere som fratrer vervene sine. Dessverre så møter vi en del utfordringer med å fylle disse vervene. Og for at klubben skal bestå, er vi helt avhengig av at foreldrene er med og bidrar i ledige verv.

Styret møtes månedlig for å samarbeide om viktige og riktige beslutninger for klubbens beste. Hovedstyret, Sportsutvalget, Starum Cup-komiteen og daglig leder har tett og godt samarbeid.



Vi er en veldrevet og økonomisk solid klubb med jevnlig økende medlemstall. Pr. 31.12.22 er det opp mot 460 medlemmer.

Styret ønsker å takke alle ildsjeler som bruker veldig mye tid for å få klubben til å fungere så bra som mulig. En spesiell takk til «Ressursgruppa» for deres bidrag, samt hele Starum Cup-komiteen som i år i tillegg til å arrangere en fantastisk turnering har arrangert et forrykende 50 års-jubileum. Takk også til alle våre sponsorer og samarbeidspartnere og alle andre bidragsytere.

For hovedstyret

Helene Solvang Trogstad
Styreleder Toten HK

Unn Syrrist Østby
Nestleder Toten HK

Øvrige årsmeldinger i eget vedlegg

SAK 5. REGNSKAP FOR 2022

Se vedlegg

SAK 6. BUDSJETT FOR 2023

Sak 6: Budsjett for 2023

Se vedlegg

Økonomiansvarlig presenterer budsjettet for sesongen 2023

SAK 7. INNKOMMENDE FORSLAG/SAKER

SAK 8. VALG

SITTENDE HOVEDSTYRE

Se vedlegg

FORSLAG TIL NYTT HOVEDSTYRE OG ØVRIGE ROLLER SOM VELGES AV ÅRSMØTET



Se vedlegg

SAK 9. AVSLUTNING

Tilsede på årsmøte

Underskrift protokoll



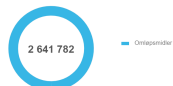
**Toten
Håndballklubb**

Balanse

Toten Håndballklubb

per lørdag 31. desember 2022 sammenlignet med forrige år

Eiendeler



Egenkapital og gjeld



	31.12.2022	31.12.2021
Eiendeler		
Omløpsmidler		
Varer		
Varer	20 758	20 758
Sum Varer	20 758	20 758
Fordringer		
Kundefordringer	22 500	
Andre fordringer		769
Sum Fordringer	22 500	769
Investeringer		
Aksjer og andeler i foretak i samme konsern	90 000	90 000
Markedsbaserte obligasjoner	1 500	1 500
Andre finansielle instrumenter	300	300
Sum Investeringer	91 800	91 800
Bankinnskudd, kontanter o.l.		
Bankinnskudd, kontanter o.l.	2 506 724	2 356 551
Sum Bankinnskudd, kontanter o.l.	2 506 724	2 356 551
Sum Omløpsmidler	2 641 782	2 469 878
Sum Eiendeler	2 641 782	2 469 878
Egenkapital og gjeld		
Egenkapital		
Opptjent egenkapital		
Annen egenkapital	2 265 420	2 356 702
Udisponert overskudd/underskudd 2022	0	
Sum Opptjent egenkapital	2 265 420	2 356 702
Sum Egenkapital	2 265 420	2 356 702
Gjeld		
Kortsiktig gjeld		
Leverandørgjeld	378 687	65 201
Skyldige offentlige avgifter	17 650	44 425
Annen kortsiktig gjeld	-19 975	3 550
Sum Kortsiktig gjeld	376 362	113 176
Sum Gjeld	376 362	113 176
Sum Egenkapital og gjeld	2 641 782	2 469 878



Resultatregnskap 2022 - Budsjett 2023

Toten Håndballklubb

Kontonr	Konto	Resultat 2022	Budsjett 2022	Budsjett 2023
	Inntekter			
3000	Sponsor-, reklameinntekter avg. pl.	500 410,00	350 000,00	610000,00
3100	Sponsorinntekter avg. fri	35 000,00	10 000,00	20000,00
3210	Inntekter/egenandel turneringer		190 000,00	
3220	Inntekter håndballskole/akademi	79 407,00	50 000,00	100000,00
3230	Inntekter dugnader	50 355,00	185 000,00	110000,00
3250	Salg gensere/treningsklær	23 751,00	5 000,00	20000,00
3290	Sponsorinntekter Starum Cup avg. fri	138 000,00	150 000,00	100000,00
3291	Påmelding - Starum	273 800,00	245 000,00	225000,00
3292	Deltakerkort - Starum Cup	898 489,99	954 000,00	575000,00
3294	Kiosksalg - Starum Cup	347 264,80	350 000,00	375000,00
3296	Kiosksalg - Toten HK	194 339,64	150 000,00	180000,00
3299	Diverse tilskudd/gaver	115 000,00	15 000,00	50000,00
3400	Kommunale tilskudd	58 593,00	45 000,00	45000,00
3410	Grasrotandel	57 688,66	55 000,00	55000,00
3420	Offentlig tilskudd	311 388,00	340 000,00	315000,00
3700	Provisjonsinntekt (Kickback - NIF)	894,00		1000,00
3910	Medlemskontingent	118 720,00	75 000,00	120000,00
3920	Treningsavgifter	475 133,74	400 000,00	500000,00
3950	Billettinntekter	191 370,00	130 000,00	150000,00
3960	Billettinntekter - Starum Cup	165 265,00	325 000,00	150000,00
3965	Parkering - Starum Cup		20 000,00	25000,00
3970	Deltageravgift ekstern cup	190 340,00		190000,00
3991	Andre inntekter - Starum Cup		175 000,00	
	SUM INNTEKTER	4 225 209,83	4 219 000,00	3916000,00
	Kostnader			
4990	Andre utgifter	2 321,70		
4200	Påmelding serie og turneringer	327 401,04	400 000,00	350 000,00
4210	Gebyrer til Norges Håndballforbund	14 250,00	5 000,00	15 000,00
4220	Diverse utgifter turneringer	81 161,72	50 000,00	80 000,00
4222	Diverse utgifter		30 000,00	30 000,00
4225	Deltakerkort - eksterne turneringer	253 490,00		
4230	Utgifter håndballskole	24 310,00	40 000,00	40 000,00
4250	Kjøp gensere	43 807,34	10 000,00	15 000,00
4255	T-skjorter, hansker - Starum Cup	140 486,26	120 000,00	
4260	Varekjøp kiosk - Starum Cup	201 254,13	150 000,00	250 000,00
4261	Varekjøp kiosk - Toten HK	77 718,65	80 000,00	80 000,00
4265	Varekjøp kjøkken - Starum Cup	61 104,91	85 000,00	70 000,00
4266	Overnatting, rengjøring, DJ - Starum Cup	29 000,00	45 000,00	32 000,00
4267	Premier - Starum Cup	41 669,87	45 000,00	45 000,00
4270	Diverse utgifter - Starum Cup	360 991,40	598 550,00	20 000,00
4420	Materiell/utstyr spillere	268 951,22	140 000,00	200 000,00
4426	Deltaker T-skjorter		260 000,00	
4430	Utgifter spillere	57 882,50	50 000,00	50000,00
4440	Utgifter dommere	178 981,13	140 000,00	180000,00
4441	Utgifter dommere - Starum Cup	63 111,10	70 000,00	70000,00
4442	Overnatting / servering dommere - Starum Cup	24 348,00	20 000,00	30000,00
4445	Utgifter trenere/Lagledere	231 254,56	130 000,00	240000,00
4450	Utviklingskostnader (kurs, samlinger)	57 560,00	110 000,00	70000,00
4460	Utgifter loddssalg, gevinster etc.		20 000,00	20000,00
4470	Sosiale tiltak	5 010,57	70 000,00	50000,00
5000	Honorar - skattepl./Arb.g.avg.	230 113,60	400 000,00	450 000,00
5010	Honorar - skattepl.	47 089,00	100 000,00	100 000,00
5092	Feriepenger	23 471,59	10 000,00	10 000,00
5250	Forsikringer		5 000,00	5 000,00
5400	Arbeidsgiveravgift	32 440,50	56 400,00	56 400,00
5405	Arb.giv.avg av pål. feriepenge	3 309,51	1 410,00	5 000,00
6300	Leie håndballhall	595 287,50	450 000,00	600 000,00
6305	ØTIP, leie hall, kunstgress, renovasjon - Starum Cup	35 000,00	45 000,00	40 000,00
6400	Leie maskiner	672,92		
6420	Leie datasystemer	52 682,45	30 000,00	30000,00
6425	Datakostnader - Starum Cup	17 382,14	10 000,00	25000,00
6430	Leie utstyr - Starum Cup	118 965,69	20 000,00	15000,00
6520	Kontorutstyr, inventar og utstyr direkteført	19 515,33		
6701	Revisjonshonorarer	12 000,00	10 000,00	15 000,00
6705	Regnskapshonorar	32 138,52	50 000,00	40 000,00
6800	Kontorrekvisita		20 000,00	20 000,00



Toten Håndballklubb

6860	Møte, kurs, oppdatering o.l.	600,00	1 500,00	1 500,00
6900	Telefon		5 000,00	
6901	Mobiltelefon	4 519,99	3 000,00	5 000,00
6907	Internett		8 000,00	8 000,00
6940	Porto, postboksleie	1 242,68	2 000,00	2 000,00
6960	Gaver, andre adm. utgifter	900,00	5 000,00	5 000,00
7100	Godtgjørelse og utgiftsdekning trenere	3 000,00	10 000,00	10 000,00
7101	Passasjertillegg	45 203,00	20 000,00	40 000,00
7102	Arbeidsreise	232 204,70	70 000,00	280 000,00
7103	Yrkesreise	97 970,60	50 000,00	100 000,00
7110	Godtgjørelse revisorer		6 000,00	
7140	Reisekostnad, ikke oppgavepliktig	14 482,38	1 000,00	15000,00
7150	Diett		1 500,00	
7200	Reise/hotellkostnader	93 161,00	70 000,00	60000,00
7310	Annonsering		2 000,00	2000,00
7325	Program, dommerkort, billetter - Starum Cup		5 000,00	
7330	Annonsering - Starum Cup	29 425,93	15 000,00	5000,00
7410	Kontingent, ikke fradragsberettiget	7 000,00	3 500,00	7000,00
7430	Gave, ikke fradragsberettiget	620,00		
7500	Forsikringspremie	5 947,00	6 000,00	6000,00
7710	Styre- og bedriftsforsamlingsmøter	1 107,39		
7770	Bankgebyrer	12 870,81	9 500,00	13000,00
7774	Gebyrer - NIF	17 026,19	14 000,00	17000,00
7775	Gebyrer Vipps - Izettle	7 112,66	3 000,00	8000,00
7790	Annen kostnad	773,67	5 000,00	5000,00
SUM KOSTNADER		4 341 302,85	4 192 360,00	3937900,00
8050	Renteinntekter	25 250,00	10 000,00	25000,00
8155	Rentekostnader	438,75	400,00	400,00
Årsresultat		-91 282,00	36 240,00	2700,00



Til årsmøtet i Toten Håndballklubb

Valgt revisors beretning

Uttalelse om årsregnskapet

Vi har revidert årsregnskapet for Toten Håndballklubb i henhold til NIFs regnskaps- og revisjonsbestemmelser.

Årsregnskapet for regnskapsåret 2022 viser et underskudd på kr. 91.282,-

Vi har utført følgende revisjonshandlinger:

Vi har vurdert om årsregnskapet er utarbeidet og fastsatt i samsvar med NIFs regnskaps- og revisjonsbestemmelser, herunder om idrettslagets styre har oppfylt sin plikt til å sørge for ordentlig og oversiktlig registrering og dokumentasjon av regnskapsopplysninger i samsvar med bestemmelsene.

Konklusjon

Vi har ikke avdekket noen feil eller mangler i regnskapet.

Vi mener at regnskapet og regnskapsføringen er i samsvar med NIFs regnskaps- og revisjonsbestemmelser, og at årsregnskapet for 2022 kan fastsettes som Toten Håndballklubbs årsregnskap for 2022.

Gjøvik 8.mars. 2022

Atle Brobakken

Dag Stian Lindstad

Årsrapport 2022/2023

Lag Gutter 06. Født 2016

1. Navn på trenere og oppmenn:

Anders Engelstad Hansen

2. Antall spillere:

6

3. Aktivitet:

1 lag i regional serie.

4. Treninger:

Trening gjennomført på Kapp Skole 1 gang per uke.

5. Målsetning for inneværende sesong:

Skape et godt miljø. Fokus på lagånd, fair play, grunnleggende ferdigheter og regler.

6. Sosiale aktiviteter:

Ingenting enda.

ÅRSRAPPORT

JUNIOR, DAMER 3. DIVISJON og DAMER 4. DIVISJON

1. Navn på trenere og oppmenn.

Hovedtrener: Almir Ljajic

Hjelpetrener:

Guro Grindvoll Jensen, Dorte Ørud Grindvoll,

Keepertrener: Vibeke Bolstad Nordli

Oppmann: Hege Holte

Arrangementsansvarlig: Paul Håvard Østby og Tore Dalberg

2. 32 spillere

Vilde Brønstad, Inger Sofie Østby, Sunniva Aschehoug Morken, Marte Merete Bjørnseth Johansen, Karen Inderberg, Adea Rushiti, Mari Tønsberg Slåen, Ingrid Dalberg, Emma-Sofie Lund Myrland, Dorte Holtlien, Kari Elise Frydenberg, Amalie Lihovd, Sandra Berg, Hanna Finstad Bergum (sluttet til jul), Maren Lervold, Emilie Lund Heimdahl, Eir Majer, Anne Marthe Finsveen Sandberg, Ida Cecilie Tømte, Lisa Christiansen, Ida Fossnes, Thea Haugen, Maren Halvorsrud, Josefine Faraas Eng, Karoline Holte Lundby, Elida Vatne Pettersen, Ingeborg Molstad, Dina Luise Gunar, Malin Jøstne-Stubberud, Marie Gran Holte, Amalie Coventry Dahl, Mina Småstu Gran, Michelle Desiree Engebretsen-Johansen

Vi har valgt å være en spillergruppe, og den består av spillere fra 17-41 år. 20 spillere er under 20 år og holder fortsatt junioralder. Det har kommet flere nye spillere fra andre klubber foran sesongen, og det kom opp 7 spillere fra vårt eget j16 årslag. Pga en del skader valgte vi å trekke K4 laget før seriestart, men få lag og kamper i juniorklassa gjorde at vi valgte å melde på igjen K4 lag etter jul. Dette for at flere spillere skal få mer kamptrening.

3. Serien

K3 har spilt 16 seriekamper så langt. Ligger pr dd på fjerdeplass på tabellen med 12 seire og 4 tap. Det er vi noenlunde fornøyde med! Vi har så langt i serien scoret 480 mål, og vi har sluppet inn 380 - færrest av alle lagene i pulja.

Årsrapport 2022/2023 - Lag Gutter 7 født 2015

Navn på trenere og oppmenn:

Trenerteam:

Beate Bråthen

Jan-Inge Grønvold

Per Ivar Hjeldsbakken Engevold

Stina Sofie Onsrud

Lagleder: Miriam Hjeldsbakken Engevold

Antall spillere: 13 gutter

Aktivitet: Ukentlige treninger, Isbjørnkøppen og 6 runder i Intersport 4'er-serien (muligens TotenTeddy?).

Treninger: Torsdager kl 18-19 på Kapp skole + noen ekstra treninger i Totenhallen.
Oppstart 20.oktober. Sesongavslutning cirka 27.april.

Målsetning for inneværende sesong:

- Videreutvikle en god lagledelse og tydeligere roller. Nå fungerer dette godt med et trenerteam som ruller på å lede treninger og ellers har likeverdige roller og godt samarbeid. Lagleder følger opp administrasjon og kommunikasjon. Arrangementansvarlige har ikke hatt arrangement eller opplæring i år, men har ansvar for lagkassa.
- Videreutvikle lagfølelse, kameratskap, fellesskap, tilhørighet og et inkluderende og trygt miljø for spillerne og foreldre. At spillerne har et tillitsforhold seg imellom og til trenerne.
- Treningsglede, gode vaner og rutiner rundt treninger og kamper, mestringsopplevelser på treninger og kamper.
- Jobber med holdninger: Vinn og tap med samme sinn, være stille og lytte når det gis beskjeder, støtte medspillerne sine og møte motstandere på en hyggelig måte.
- Beholde alle spillerne og videreføre 2 lag i serien.
- Konkrete mål: Jobbe med spill og at alle skal få ballen før målforsøk, alle skal få og ta skuddsjanser på mål, se lagspillerne sine og tenke som et lag, forstå håndballregler, plassering på bana, alle skal få øve seg i mål.
- Generelt har gutta hatt en svært god progresjon på alle punktene. Dette er et energisk lag med stor sportslig interesse, og i år har vi sett at håndballinteressen og håndballforståelsen også har økt mye siden forrige sesong.

Sosiale aktiviteter:

- Opprettet lagkasse og hatt en liten innsamling.
- Kick off i Totenhallen.
- Fruktserving og skravlepause etter enkelte treninger.
- Låner høyttaler til treninger.
- Skøyter på Uroa med pølsegrilling.
- Turbingo i Kapp med bålpanne og gløgg.
- Juleavslutning med julemusikk, grøtservering, mandel og marsipangris. Trenerne og lagleder fikk julegave fra guttene og foreldre.
- Planlegger sesongavslutning der foreldrene inviteres og vi har servering, medaljeseremoni og en aktivitet inne eller utendørs.

Årsrapport 2022/2023

Lag Gutter 8 født 2014

1. Navn på trenere og oppmenn:

Arne Senstad, Lise Løke, Helene Trogstad, Maren Lervold, Kjersti Løke, Jon Are Aas

2. Antall spillere:

21 spillere (14 Toten og 7 Skreia)

3. Aktivitet:

Treninger i Skreiahallen. Intersportserien og Isbjørnkøpp

4. Treninger:

Trening torsdag 18.30 – 19.30

5. Målsetning for inneværende sesong:

Ha det gøy med håndball og mestring. Fokus på grunnleggende som lek, pasning, skritt, spill, øye ball og bevegelse. Få med mest gutter til å spille håndball. Midt i sesongen startet vi et samarbeid Skreia G8. De var litt få gutter, og håper å få med flere. Da kan Skreia gutta også få tilbud om å spille kamper

6. Sosiale aktiviteter:

Kveldsmat etter treningene.

Årsrapport 2022/2023

Lag Gutter 9 født 2013

1. Navn på trenere og oppmenn:

Line Hveem, Gry Simensen og Linn Karin Rognstad

2. Antall spillere:

11 spillere

3. Aktivitet:

En blanding av lek med og uten ball. En god del kamptrening.

4. Treninger:

Har trening på mandager i Totenhall 2, mandager kl 17.30-18.30.

5. Målsetning for inneværende sesong:

Målsetning: Ha enda mer fokus på lagånd blant gutta. Få på plass en trener til som har mulighet til å være delaktig på treningene. Få en "sosialminister".

6. Sosiale aktiviteter:

Ingen sosiale aktiviteter.

Årsrapport 2022/2023

Lag Gutter 11 født 2011

1. Navn på trenere og oppmenn:

Trener: Lene Bråten Østby

Lagleder: Hilde Kristin Holthe

2. Antall spillere: 10 spillere

3. Aktivitet:

4. Treninger: Halv bane mandager hall A 1 t, fått låne 1 time i hall B innimellom av J16 da 1 t i uka blir for lite.

5. Målsetning for inneværende sesong: Mange nye spillere, så fokus på å bli kjent og se hvordan gruppa fungerer sammen.

6. Sosiale aktiviteter: Sett en herrekamp. Litt felles mat etter håndballkamper med lang reisevei. Baldus cup.

Årsrapport 2022/2023

Lag Gutter 12 født 2010

1. Navn på trenere og oppmenn:

John Eyolf Solhaug, Kristin Haugen, Nina Svellet, Vibeke Nordli, Stein Skinstad, Jon Are Aas

2. Antall spillere:

17 spillere, samarbeid med Lena IF.

3. Aktivitet:

Vi har stilt med 2 lag i serien. Baldus Cup.

4. Treninger:

Trent mandager 18.30 – 20.00 og torsdager 16.30 – 18.00. Vært en ivrig gjeng til å trene. Fokuset har vært å ha det gøy på treninger hvor alle er like viktige, utvikle oss som lag og enkelt spillere. Sett litt mot utviklingstrappa fra Norges Håndballforbund.

5. Målsetning for inneværende sesong:

Få med flest mulig til å ha det gøy med håndball. Utvikle oss som lag og enkeltspillere. Skape gode rammer hvor alle kan føle mestring og ha det trygt.

6. Sosiale aktiviteter:

Vi har sett på herrelaget spille kamp i cupen, hvor vi samlet gutta til pizza først. Eget julebord for alle sammen. Hver mandag har vi spist felles kveldsmat i hallen etter trening.

Årsrapport 2022/2023

Lag: Herrelaget

1. Navn på trenere og oppmenn:

Trenere: Kai Vidar Fremstad og Brede Melbye
Oppmenn: Karin Buflaten Johnsrud og Laila Nyborg

2. Antall spillere:

27 spillere har vært en del av troppen for 2 herrelag i løpet av sesongen.

3. Aktivitet:

Toten 1 spiller i 2. divisjon og Toten 2 spiller 3 divisjon. Toten 2 måtte trekkes i januar, da vi ikke hadde nok spillere til å stille i kamp.

4. Treninger:

Trenger 3 halløkter pr. uke. I tillegg gjennomføres fysiske økter som egentrening.

5. Målsetning for inneværende sesong:

Beholde plassen i 2 divisjon.

6. Sosiale aktiviteter:

Bowling i november, julebord i desember.

Årsrapport 2022/2023

Lag Jenter 10 født 2012

1. Navn på trenere og oppmenn:

Julie Bonkerud
Tom Christian Paulsen
Britt Dahl Urke
Rønnaug Svalund

2. Antall spillere:

18 spiller.

3. Aktivitet:

Treninger i Totenhallen
Aktivitetsserie, 4 hjemme arrangement og 3 borte arrangement.
Tema cup
Starum Cup
Baldus cup

4. Treninger:

Trening torsdager kl 16.30- 17.30

5. Målsetning for inneværende sesong:

Før Starum Cup- 22 ble flere J10-spillere fra nabo klubbene Kolbu KK og Lena IF medlemmer i Toten HK. Jenter 10 er et lag med spillere fra 3 ulike skoler i kommunen som ikke har spilt håndball sammen tidligere. Viktig mål for inneværende sesong er at jentene skal føle at de er ETT lag. Treningene på høsten hadde mye fokus på samarbeids øvelser og lekbaserte øvelser med ball. Jentene har klart å få en lagfølelse. Under aktivitetsserien har jentene vært fordelt på to lag. Det har vært nye lag til hver kampdag.

Laget har vært med på Tema cup med tema ballorientert håndball. Dette har vært grunnleggende i valg av øvelser under treningene og ved kamper i aktivitets serien. Koordinasjonsøvelser og grunnleggende teknikk som kast, mottak, skudd (grunnskudd og hoppskudd) og finter har blitt hyppig repetert. Jentene har i løpet av sesongen blitt bedre kjent med begreper innen håndball (spillerplasseringer, teknikker etc) og de klarer derfor å ta imot veiledning bedre.

Ett mål er at alle spillere skal oppleve mestring under trening og kamp. De skal synes at det er gøy å være på treninger og å spille kamper. Gjennom kamptrening ser vi at alle jentene har blitt tryggere på seg selv og tørr blant annet å gå på mål og skyte. Under treninger og kamper

Årsrapport 2022/2023

Lag Jenter født 2016

1. Navn på trenere og oppmenn:

Linda Aarstad

Anita Østvold

Linn Andrea Sandberg

2. Antall spillere:

18

3. Aktivitet:

Håndball

4. Treninger:

Trening Torsdag 17-18 i Gymsalen

5. Målsetning for inneværende sesong:

- Ha det gøy med ball
- Mestre passninger og stussing med begge hender.
- Heie på hverandre og rose lagkamerater. Highfive kultur.

6. Sosiale aktiviteter:

- Vi hadde en fin juleavslutning.
- Vi har tenkt å avslutte sesongen med grilling og kos på ballsletta.

Årsrapport 2022/2023

Jenter 7, født 2015

1. Navn på trenere og oppmenn:

Stine Slapgard
Guro Grindvoll Jensen
Inge Engelstad
Tine Hoel Solheim

2. Antall spillere:

15

3. Aktivitet:

Treninger, Intersport 4'er og Isbjørnkøpp.

4. Treninger:

Trening mandag 18.00-19.00 i gymsalen på Kapp skole.

5. Målsetning for inneværende sesong:

Den viktigste målsetningen for inneværende sesong er fortsatt at håndball skal være gøy. På trening har vi stort fokus på lagspill, at vi som lag skal få til ting sammen og at alle skal føle mestring. Vi bruker mye tid på basisferdigheter på trening. Vi er totalt fire trenere, men rullerer, så en står over hver gang. Vi bytter på med ansvaret for å planlegge økta. Vi bruker tid på trening til å lære jentene å følge beskjeder og være i ro når det blir gitt beskjeder. I de fleste aktivitetene er ballen med, men mye er fortsatt lekbasert. Vi ønsker at treningene skal være en arena for utvikling og at alle opplever å bli sett.

Vi har stilt med alt fra 1 til 3 lag på kamphelger, avhengig av hvor mange som har hatt mulighet.

Vi startet sesongen med et foreldremøte med generell info, i tillegg til å bli enige om noen «regler» for gruppa vår. Her ble det blant annet tatt opp at det er viktig å gi beskjed i god tid om man ikke kan delta, at jentene skal ha strikk i håret, at vi er klare når treningen starter og lignende. I tillegg ble vi som gruppe enige i at jentene har med matpakke og at det ikke skal kjøpes noe i kiosken før etter siste kamp på kamphelger. Dette opplever vi at fungerer veldig fint.

6. Sosiale aktiviteter:

Ingen sosiale aktiviteter, men skal ha en koselig avslutning siste trening.

Årsrapport 2022/2023

Lag Jenter 8 født 2014

1. Navn på trenere og oppmenn:

Inger Senstad

Elin Th. Skjelstad

Ingrid Dalberg (etter jul)

2. Antall spillere:

Vi startet sesongen med 10 jenter, etter jul fikk vi tre nye jenter fra Lena.

3. Aktivitet:

Spilt kamphelger før jul og etter jul.

4. Treninger:

Mandager 19-20 på Kapp skole.

5. Målsetning for inneværende sesong:

Spilleglede som utvikles igjennom ulike øvelser på trening og ellers i kamp. Lage samhold mellom alle jentene, dette er viktig da vi både har jenter fra Kapp, Nordli og Lena.

Jentene har vist god utvikling denne sesongen, det blir spennende framover.

Jentene gleder seg mye til å delta på sin første cup i august, Starum Cup.

6. Sosiale aktiviteter:

Sommeravslutning på Bowling 1

Årsrapport 2022/2023

Lag Jenter født 2013

1. Navn på trenere og oppmenn:

Inger Gram
Linda Aarstad
Linda Lireng
Linn Sanberg
Ole Henning Stafseng

2. Antall spillere:

17

3. Aktivitet:

Håndball

4. Treninger:

Mandag 17.30-18.30

Tordag 19-20

5. Målsetning for inneværende sesong:

- Øve, øve, øve på passninger. Med uliketyper baller.
- Komme i fart uten ball, avløp.
- Finne luker.
- Øve på finter og hoppskudd.
- Styrke med egen kroppsvekt
- Snapping
- Highfive kultur, heie på hverandre.

6. Sosiale aktiviteter:

- Vi har hatt overnatting på sportshytta med pizza og lek.
- Vi har hatt foreldre fest.
- Vi skal ha en ekstra kamp dag den 18.03 med Hk vestre og lillehammer, der vi skal spille 2 kamper, dra på badeland og spise pizza.
- Vi har kveldsmat sammen 1 gang i måneden etter trening.

Årsrapport 2022/2023

Lag Jenter født 2011

1. Navn på trenere og oppmenn:

Trener: Eir Majer

Medtrener: Inger Sofie Østby (tirsdager)

2. Antall spillere:

12 stykker

3. Aktivitet:

4. Treninger:

Tirsdager 17-18

Torsdager 16.30-17.30

5. Målsetning for inneværende sesong:

Målsetningen har vært å utvikle oss som håndballspillere samtidig som vi skal ha det moro sammen. Vi har hatt mer fokus på håndballferdigheter, skudd, bevegelse, pasninger, finter, keepere, i tillegg til at vi har trent fysiske ferdigheter som løp og styrke. Vi har også begynt å vise måltillingene under kamp. Dette har vi fokusert på at kun er veiledende og ikke alltid gjenspeiler hva vi har gjort som lag. Samtidig har det vært en fin mulighet for jentene til å skape mer engasjement mot mål. Det er blitt synligere resultater i kamper og viser jentene at de klarer å holde tritt med de vi møter.

Vi har også hatt et stort fokus på samarbeid og lagfølelse. At alle skal føle seg velkomne og at vi er ett lag. Vi har fokusert på hva vi får til som lag, og at selv om man ikke nødvendigvis er den som scorer eller redder så kan man ha bidratt til mål eller redning på andre måter (pådrag, fart, forsvar osv.).

6. Sosiale aktiviteter:

Vi har hatt nissetrening rett før jul hvor det var lek, mat og litt ulik aktivitet. I tillegg har vi passet på at jentene har vært med hverandre mellom kamper, ikke bruk av mobil ol., og at det har bidratt til det sosiale i laget. Det har også vært oppfordret til å komme å se på andre lag i klubben spille kamp, spesielt dame- og juniorlaget da trenerne spiller der, men også andre lag. Dette har noen benyttet seg av og hatt glede av å se håndball sammen.

Årsrapport 2022/2023

Lag Jenter 12 født 2010

1. Navn på trenere og oppmenn:

Thea Andersson Haug
Elin Th. Skjelstad
Karin Løkken
Trine H. Gudbrandsen

2. Antall spillere:

Samarbeidslag for sesongen med Lensbygda.

Startet sesongen med rundt 20 spillere, fikk 3 nye spillere til jul.

3. Aktivitet:

Vi har deltatt med to lag i serien, hvert lag har spilt to kamper hver kamphelg. Vi startet med litt utfordringer hvor det måtte brukes litt tid på å få jentene samkjørte og skjønne at nå var vi et lag som skulle spille sammen. Dette har gått mye bedre utover sesongen.

4. Treninger:

Onsdager 18-19:30 og fredager 16-17:30

5. Målsetning for inneværende sesong:

Utvikle ferdigheter på alle spillere, trene på å bli ett lag. Utvikle samhold jentene imellom og bygge lag følelse. Med flere nye jenter som skulle trene, spille sammen ble det en stor gruppe som fort fant hverandre. Vi hadde som mål at vi skulle bli gode sammen, jobbe samme i forsvar og spille hverandre gode i angrep. Utover sesongen har jentene blitt mer trygge på hverandre, noe vi ser har høstet i de siste kampene etter jul. Jentene skal på to cuper denne sesongen, fellescup på Baldus og Starum Cup i august.

6. Sosiale aktiviteter:

Beach på Lensbygda plassen, Teambuilding med Kahoot/pizza, Utetrening med Kahoot,

Årsrapport 2022/2023

Lag Jenter 2008

1. Navn på trenere og oppmenn:

Jakob Brudeli
Inge Baastad
Johannes Skjølås
Guro Listerud

2. Antall spillere: 15

3. Aktivitet: En trening tidlig i sesongen hvor jentene kunne ha med seg venner på trening. Resulterte i flere som begynte på laget. En trening før jul med kamp mot foreldre, foreldremøte før kampen. Inviterte foreldre med på en trening med kaffeservering på tribunen.

4. Treninger: 3 dager i uka. En skadeforebyggende trening i gymsal, to treninger i hall.

5. Målsetning for inneværende sesong: Flest mulig med lengst mulig. Lage et godt og trygt lag hvor håndballgleden er i fokus.

6. Sosiale aktiviteter: Spillermøte med kveldsmat tidlig i sesongen, sosial samling hjemme hos lagleder før jul med spillermøte, snacks og Kahoot. Planlagt utedag i vinterferien.

Årsrapport 2022/2023

Lag Jenter 14 født 2009

1. Navn på trenere og oppmenn:

Amund Solheim Toft
Nina Holtet
Unn Syrrist Østby

2. Antall spillere:

22

3. Aktivitet:

Starum Cup

Baldus Cup

Langhus Julecup

Beach Serie

Beach Cup

4. Treninger:

Mandag kl. 16.00-17.30

Torsdag kl. 18.30-19.30

Fredag kl. 17.30-19.00

5. Målsetning for inneværende sesong:

Utvikle jentene utifra hver enkelt spillers ståsted iht teknisk og taktisk utvikling på følgende punkter:

Teknisk:

- kast og mottak med varierende avstand/fart og motspill
- kasteteknikker
- Skuddteknikk fra luft og bakke , stem/kraft og siktepunkt
- Finteteknikk, skyvefinter, kastfinte med variert motspill
- Sperrer, front og ryggsperre
- Forflytning, takling og blokkering
- Målvakt, utfall og grunnstilling

Årsrapport 2022/2023

Lag: Toten HK Gutter 10

Trenere/Lagledere: Ingerid Eriksrud James

Stine Engelstad Hansen

Jorid Solheim Toft

Kjersti Vildåsen

Toten HK Gutter 10 har 20 medlemmer på nåværende tidspunkt.

Aktivitet: Treninger i Totenhallen, Hall A, mandager 16.30-17.30

2 lag i Aktivitetsserien, Starum Cup og Baldus Cup.

Mål: Hovedmålet er alltid at håndball skal være gøy, og at alle skal føle seg inkludert på trening. Vi har spillere fra ulike skoler, og har hatt fokus på at vi er ett lag, ikke Kapp og Nordlia. Denne sesongen har vi også fått noen nye medlemmer på laget, og vi skal også ivareta disse på best mulig måte.

Grunnet for liten plass ift antall spillere, og trening kun en gang pr uke blir fokuset flyttet i fra ønsket om å følge utviklingstrappen ment for gutter 10.

Denne sesongen har vi hatt fokus på:

-kast og mottak: Begge hender, piske, støtkast.

-Få rytme i spillet ved å lære å «lese» hverandre, og vite når jeg skal starte bevegelsen.

Årsrapport 2022/2023

Lag: Jenter 16 født 2006 og 2007

1. Navn på trenere og oppmenn:

Trener	Lagleder/oppmann	Arr.ansvarlig
Adrianus Nugteren 47377431 artchie38@hotmail.com	Ole Morten Aaslund 90954983 olemorten.aaslund@nemko.com	Audun Nilsen Aass 95835979 audun.nilsen.aass@orkla.no
Anders Inderberg 91127447 anders.inderberg@gmail.com	Guro Aarsby 97311304 guroaarsby@bbnett.no	Håvard Lundby 41418602 halundby@me.com
Marte Gran Holte 98680046 martegranholte@gmail.com		Hans Røstøen 97575895 hans@rostoen.com
Nina Eklund Engeli 92421782 ninaeklund1975@hotmail.com		

2. Antall og evt navn på spillere:

33 spillere per 9/2-2023:

Alvilde Inderberg
 Amelia Acifovic
 Andrine Morønning
 Anna-Sofie Rødningsby
 Anne Kristoffersen
 Cham Haisam Abdulalim
 Eir Røstøen
 Elise Brekken Aasen
 Emma Lundhaug Kleiven
 Emilija Kleinberga
 Hedda Bøe Kristiansen
 Hedda Lundby
 Ingeborg Nilsen Aass
 Inger Rogneby
 Ingrid Frydenlund
 Julie Aurora Gran-Holte
 Karoline Nedregård Engesveen
 Lone Johansen Aarsby
 Malin Nilsen
 Maren Johansen Haugen