



Toten Håndballklubb

ÅRSMØTE

TOTEN HK

21. mars 2024

Kl 19:00



Hovedsponsor

Årsmøte gjennomføres etter demokratiske retningslinjer!

SAK 1. GODKJENNING AV INNKALLING

Innkalling til årsmøte ble annonsert på Toten HK sin hjemmeside 20/02-24.

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 2023

Sak 6: Budsjett for 2024

Sak 7: Ny lovnorm

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

Se vedlegg

Årsrapport Hovedstyret

Verv	Navn
Leder	Linn Andrea Sandberg
Nestleder	Per Marius Ødegaard

Sekretær	Silje Feiring
Arrangementsansvarlig	Kjersti Vitsø Løkken
Kasserer/økonomi:	Ola Kolbu
Leder Starum Cup:	Christian Forø
Sportsutvalget:	Jon Are Aas
Styremedlem:	Siri Mette Willerud
Vara:	Unn Syrrist Østby

Årsberetning for Toten Håndballklubb 2023/2024

Dette har vært et spennende og gledesfylt håndball-år!

Vi har fylt opp hallene med besteforeldre, naboer og andre kjente og kjære for å trene, spille, heie og leke. Det har vært uker og helger fylt med treninger, kamper og turneringer.

Årets Starum Cup ble tross dårlig vær en suksess. Det var regn hele helgen men store og små møtte opp for å spille, heie og more seg.

Det siste året har vi gjennomført flere turneringer, kamper, beach-håndball, kick-off, kveldsmat og andre arrangementer. Toten Håndballklubb har heldigvis mange foreldre, besteforeldre, «ressursgruppen» 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. 31.12.23 er det ca. 450 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 år etter år arrangerer en fantastisk cuphelg på Toten. Takk også til alle våre sponsorer og samarbeidspartnere og alle andre bidragsyttere.

For hovedstyret

Linn Andrea Sandberg
Styreleder Toten HK
Øvrige årsmeldinger i eget vedlegg

SAK 5. REGNSKAP FOR 2023

Se vedlegg

SAK 6. BUDSJETT FOR 2024

Se vedlegg

SAK 7. NY LOVNORM

For å sikre at alle organisasjonsledd har en lov som til enhver tid er i samsvar med NIFs regelverk, vedtar NIF en egen lovnorm for NIFs organisasjonsledd. 13. desember 2023 vedtok idrettsstyret en ny lovnorm (med ikrafttredelse 1. januar 2024) for idrettslag. Endringene er kun mindre justeringer.

Forslag til vedtak: Ekstraordinært årsmøte vedtar ny lov for Toten HK basert på den nye lovnormen til NIF

Se vedlegg

SAK 8. INNKOMNE FORSLAG/SAKER

SAK 9. VALG

SAK 10. AVSLUTNING

Tilstede på årsmøte

Underskrift protokoll

Navn Navnesen

Navn Navnesen

Resultatregnskap 2023 - Budsjett 2024

Toten Håndballklubb

Kontonr	Konto	Resultat 2023	Budsjett 2023	Budsjett 2024
	Inntekter			
3000	Sponsor-, reklameinntekter avg. pl.	316 920,00	610 000,00	300 000,00
3100	Sponsorinntekter avg. fri	197 606,51	20 000,00	200 000,00
3210	Inntekter/egenandel turneringer	188 000,00		180 000,00
3220	Inntekter håndballskole/akademi	45 000,00	100 000,00	50 000,00
3230	Inntekter dugnader	38 880,00	110 000,00	40 000,00
3250	Salg gensere/treningsklær	12 250,00	20 000,00	15 000,00
3290	Sponsorinntekter Starum Cup avg. fri	141 500,00	100 000,00	100 000,00
3291	Påmelding - Starum	227 200,00	225 000,00	225 000,00
3292	Deltakerkort - Starum Cup	623 650,00	575 000,00	575 000,00
3294	Kiosksalg - Starum Cup	347 335,13	375 000,00	375 000,00
3296	Kiosksalg - Toten HK	318 225,90	180 000,00	300 000,00
3299	Diverse tilskudd/gaver	18 400,00	50 000,00	20 000,00
3400	Kommunale tilskudd		45 000,00	20 000,00
3410	Grasrotandel	58 408,25	55 000,00	55 000,00
3420	Offentlig tilskudd	667 845,00	315 000,00	450 000,00
3430	Refusjon fra NHF	3 600,00		5 000,00
3700	Provisjonsinntekt (Kickback - NIF)	7 038,46	1 000,00	5 000,00
3910	Medlemskontingent	108 750,00	120 000,00	110 000,00
3920	Treningsavgifter	498 200,00	500 000,00	400 000,00
3950	Billettinntekter	181 828,00	150 000,00	150 000,00
3960	Billettinntekter - Starum Cup		150 000,00	150 000,00
3965	Parkering - Starum Cup	153 120,00	25 000,00	25 000,00
3970	Deltageravgift ekstern cup		190 000,00	
	SUM INNTEKTER	4 153 757,25	3 916 000,00	3 750 000,00
	Kostnader			
4990	Andre utgifter	280,00		
4200	Påmelding serie og turneringer	658 968,30	350 000,00	500 000,00
4210	Gebyrer til Norges Håndballforbund	17 400,00	15 000,00	20 000,00
4220	Diverse utgifter turneringer	68 713,20	80 000,00	70 000,00
4222	Diverse utgifter		30 000,00	
4225	Deltakerkort - eksterne turneringer	61 332,00		60 000,00
4230	Utgifter håndballskole	30 579,55	40 000,00	35 000,00
4250	Kjøp gensere	20 959,29	15 000,00	15 000,00
4255	T-skjorter, hansker - Starum Cup	95 339,95		120 000,00
4260	Varekjøp kiosk - Starum Cup	126 213,67	250 000,00	150 000,00
4261	Varekjøp kiosk - Toten HK	122 193,34	80 000,00	250 000,00
4265	Varekjøp kjøkken - Starum Cup	73 768,79	70 000,00	70 000,00
4266	Overnatting, rengjøring, DJ - Starum Cup	23 000,00	32 000,00	32 000,00
4267	Premier - Starum Cup	44 152,07	45 000,00	45 000,00
4270	Diverse utgifter - Starum Cup	56 882,01	20 000,00	20 000,00
4420	Materiell/utstyr spillere	361 080,91	200 000,00	350 000,00
4430	Utgifter spillere	10 714,19	50 000,00	15 000,00
4440	Utgifter dommere	219 375,81	180 000,00	220 000,00
4441	Utgifter dommere - Starum Cup	76 859,15	70 000,00	70 000,00
4442	Overnatting / servering dommere - Starum Cup	9 950,00	30 000,00	30 000,00
4445	Utgifter trenere/Lagledere	170 668,39	240 000,00	200 000,00
4450	Utviklingskostnader (kurs, samlinger)	52 255,00	70 000,00	70 000,00
4460	Utgifter loddsalg, gevinster etc.		20 000,00	
4470	Sosiale tiltak	42 692,91	50 000,00	50 000,00
5000	Honorar - skattepl./Arb.g.avg.	261 732,75	450 000,00	350 000,00
5010	Honorar - skattepl.	129 962,36	100 000,00	150 000,00
5092	Feriepenger	26 696,73	10 000,00	50 000,00
5250	Forsikringer		5 000,00	5 000,00
5400	Arbeidsgiveravgift	53 945,51	56 400,00	55 000,00
5405	Arb.giv.avg av pål. feriepenge	3 764,23	5 000,00	5 000,00
6300	Leie håndballhall	403 044,00	600 000,00	240 000,00
6305	ØTIP, leie hall, kunstgress, renovasjon - Starum Cup	30 000,00	40 000,00	40 000,00
6360	Renhold	3 613,68		5 000,00
6420	Leie datasystemer	30 788,79	30 000,00	35 000,00
6425	Datakostnader - Starum Cup	18 588,15	25 000,00	25 000,00
6430	Leie utstyr - Starum Cup	4 687,20	15 000,00	15 000,00
6520	Kontorutstyr, inventar og utstyr direkteført	50 889,21		20 000,00
6701	Revisjonshonorarer	6 000,00	15 000,00	6 000,00

6705	Regnskapshonorar	35 820,70	40 000,00	70 000,00
6800	Kontorrekvisita	29 860,61	20 000,00	30 000,00
6860	Møte, kurs, oppdatering o.l.		1 500,00	2 000,00
6901	Mobiltelefon	5 144,85	5 000,00	6 000,00
6907	Internett		8 000,00	
6940	Porto, postboksleie	1 294,65	2 000,00	2 000,00
6960	Gaver, andre adm. utgifter	1 065,00	5 000,00	5 000,00
7100	Godtgjørelse og utgiftsdekning trenere	20 000,00	10 000,00	25 000,00
7101	Passasjer tillegg	92 719,60	40 000,00	100 000,00
7102	Arbeidsreise	121 061,50	280 000,00	150 000,00
7103	Yrkesreise	82 362,35	100 000,00	110 000,00
7140	Reisekostnad, ikke oppgavepliktig	8 587,70	15 000,00	10 000,00
7200	Reise/hotellkostnader	96 146,00	60 000,00	50 000,00
7310	Annonsering		2 000,00	2 000,00
7330	Annonsering - Starum Cup		5 000,00	5 000,00
7410	Kontingent, ikke fradragsberettiget	7 000,00	7 000,00	7 000,00
7500	Forsikringspremie		6 000,00	6 000,00
7740	Øres avrunding	3,35		
7770	Bankgebyrer	5 134,04	13 000,00	6 000,00
7774	Gebyrer - NIF	18 955,03	17 000,00	20 000,00
7775	Gebyrer Vipps - Izettle	14 977,22	8 000,00	15 000,00
7790	Annen kostnad		5 000,00	
SUM KOSTNADER		3 907 223,74	3 937 900,00	4 014 000,00
8050	Renteinntekter	48 818,00	25 000,00	50 000,00
8155	Rentekostnader	-	400,00	
Årsresultat		295 351,51	2 700,00 -	214 000,00

Årsrapport 2023/2024

Lag Gutter 07 født 2016

1. Navn på trenere og oppmenn:

Anders Engelstad Hansen (trener)

Linn Olsen- Solberg (trener)

2. Antall spillere:

11

3. Aktivitet:

2 lag etter nyttår i regional serie, Intersport 4'er.

4. Målsetning for inneværende sesong:

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

5. Sosiale aktiviteter:

Bowling i høst. Pepperkakebaking før jul.

Årsrapport 2023/2024

Lag K3, K4 og jr

1. Navn på trenere og oppmenn:

Mads Rolander, hovedtrener
Guro Grindvoll Jensen
Marte Gran Holte
Nina Eklund Engeli

2. Antall spillere.

Totalt 32 spillere har vært aktive hele eller deler av denne sesongen

3. Aktivitet:

K3/K4 og jr har sesongen '23/'24 vært en treningsgruppe, med 3 fellesøkter pr uke, hver på 2t. I starten av sesongen hadde vi 3 lag i seriespillet. JR-laget deltok i NM for jr. Det ble 2 artige kamper med mye bra spill. Laget ble slått ut av Sarpsborg med minst mulig margin, 32-33 etter 2 ekstraomganger. I seriespillet deltok Jr-laget i regionserien til midten av november. Vi trakk da laget pga langvarig sykdom, skader og annet forfall. Vi fortsatte seriespillet med lag i 3. og 4. divisjon.

K3 fikk 1 NM kamp på begynnelsen av sesongen før seriespillet startet. K3 har fortsatt 2 kamper igjen av sesongen og K4 har 1 kamp igjen.

Tiltross for mange spillere totalt sett har vi opplevd utfordringer denne sesongen med skader, sykdom og annet forfall, som viser viktigheten av en stor og robust treningsgruppe for å kunne ha et godt tilbud

4. Målsetning for inneværende sesong:

Fokus før sesongstart var ikke på tabellplassering og sluttresultat, men på treningskultur og lagbygging. Det har vært viktig å ha en aktivitet som tilrettelegger for en god overgang til seniorhåndball for spillerne som kom fra J16 spill i fjor. Gode opplevelser, mestring og utvikling av lag og ferdighet har vært viktig

Som sesongen utviklet seg, har det for 3.div blitt viktig å bevare en topp-plassering og få en så god sesongavslutning som mulig.

Målet i K4 har vært å ivareta bredde og utvikle spillere, flest mulig lengst mulig.

For begge lag; å vinne hver kamp, en etter en.

5. Sosiale aktiviteter:

- Tidlig i sesongen; lørdag med trening, treningskamp og sosialt fellesskap

-
- Bowling
 - Julebord
 - Badeland

Årsrapport 2023/2024

Jenter 8, født 2015

1. Navn på trenere og oppmenn:

Stine Slaggard
Guro Grindvoll Jensen
Inge Engelstad
Tine Hoel Solheim

2. Antall spillere:

18

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:

En stor og flott gjeng med jenter fra 3 ulike barneskoler.

Vår viktigste målsetning er at håndball skal være gøy. Vi har stort fokus på lagspill, at det er laget som får til ting sammen og at alle spillere skal føle på mestring i løpet av en trening eller en kamp.

Vi bruker mye tid på basisferdigheter og bruker ball i de fleste øvelser på trening. Vi har også et stort fokus på å følge beskjeder på trening.

Mye er fortsatt lekbasert, men denne sesongen har vi hatt større fokus på forsvarsspill, forflytning med ball, bevegelse uten ball og kroppen mot mål i angrep. Vi ønsker at treningene skal være en arena for utvikling og at alle opplever å bli sett. Vi har 3 lag påmeldt i serien og prøver å fordele til jevne lag. Det rulleres med hvem som spiller på lag, slik at alle får prøve å spille sammen.

Vi stiller 3 trenere på trening hver gang. Vi rullerer med hvem som er der og hvem som har ansvar for økta. 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. Vi fortsetter med matpakke på kampdager, og at det ikke skal kjøpes noe i kiosken før etter siste kamp. Dette opplever vi at fungerer veldig fint.

6. Sosiale aktiviteter:

Ingen sosiale aktiviteter utover trening, men vi har en sosial sammenkomst siste trening før sommeren.

Årsrapport 2023/2024

Lag Gutter 12 født 2011

Navn på trenere/oppmenn:

Trener: Gry-Anette Fløgstad Nilsen

Lagleder: Tone Elisabeth Lund

Ass trener/hjelpetrener: Gunhild Dahle

Antall spillere:

Pr. 01.03 har vi 10 spillere.

Har kommet fire nye spillere denne sesongen, en har i løpet av sesongen tatt pause.

Aktivitet:

2 treninger i uken på halv bane á 1 time i Totenhallen. Etter jul har vi lagt inn joggetur i forkant av den ene treningen som oppvarming, for å få mest mulig ut av halltiden. Vi deler treningstid med Kolbu G11 og har hatt noe felles øvelser og treningskamper. Grunnet liten spillergruppe har dette vært fint for å kunne øve på kampsituasjoner på trening.

I tillegg til regionalt kampprogram har laget deltatt på TemaCup i høst med fokus på ballorientert forsvar.

Målsetting for inneværende sesong:

Ettersom vi har flere nye spillere har mye av fokuset gjennom sesongen vært grunnleggende håndballtekniske ferdigheter, samt spillforståelse og å ta gode valg ift plassering både i angrep og forsvar. Gruppen vår er sammensatt med spillere fra fem forskjellige skoler i begge Totenkommunene, noe som gjør at de ikke kjenner hverandre godt utenfor håndballbanen – og det å bli kjent og få et godt samspill tar noe lenger tid. Samarbeid og være en god medspiller ved å hjelpe hverandre. Vi har hatt fokus på å være i fart på banen, både med å ha fart i bein mot mål og i ballen, og at spillerne skal erfare nytten av dette.

Vi har øvd inn noen enkle overganger.

Sosiale aktiviteter:

KickOff

Deltakelse på kveldsmat når dette er tilbud etter trening

Blitt lagt ut i spondgruppen interesse for å være med på håndballkamper i regionen, f.eks landskamper på Lillehammer før jul.

Juleavslutning hvor spillerne fikk velge hva de ønsket av aktivitet (valgte seg treningskamp mot J12) med påfølgende pizza.

Årsrapport 2023/2024

Lag Gutter 08 født 2015

1. Navn på trenere og oppmenn:

Oppmann: Miriam Hjeldsbakken Engevold

Trenere: Per Ivar Engevold, Jan- Inge Grønland, Stina Onsrud, Beate Bråten

2. Antall spillere: 17

3. Aktivitet: Treninger hver torsdag i gymsalen på Kapp, har også hatt noen treninger på onsdager i Skreihallen for de det har passet for. Det har vært populært da det er trangt for guttene i gymsalen, da de stort sett er ca 15 stk på hver trening. Deltatt på seriespill, og skal avslutte sesongen med isbjørn cup og Jump Minibeach.

4. Målsetning for inneværende sesong: Trygge alle spillere som ett lag, vi har fått spillere fra Lena så det har vært ett mål at alle skal bli godt kjent. Gi masse spilletid.

5. Sosiale aktiviteter: Kveldsmat av og til etter treninger. Hadde utendørs juleavslutning hos Stina på Starum med grøt og aking. Har planer om en avslutning til våren, mulig bowling og pizza.

Årsrapport 2023/2024

Lag Gutter 9 født 2014

1. Navn på trenere og oppmenn:

Maren Lervold, Jon Are Aas

2. Antall spillere:

19 spillere (11 Toten og 8 Skreia)

3. Aktivitet:

Treninger i Skreiahallen. Regionserien og Baldus Cup

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. Startet litt med bevegelse i forkant og finne lukene. Få med flest gutter til å spille håndball. Samarbeid Skreia G9.

6. Sosiale aktiviteter:

Kveldsmat etter treningene.

Årsrapport 2023/2024

1.Lag: Toten HK Gutter 11, født 2012

Trenere/Lagledere: Ingerid Eriksrud James
Stine Engelstad Hansen

Jorid Solheim Toft
Kjersti Vildåsen

2.Toten HK Gutter 11 har 18 medlemmer på nåværende tidspunkt.

3.Aktivitet: Treninger i Totenhallen, Hall A, onsdager 16.30-18.00
2 lag i Aktivitetsserien, Starum Cup og Baldus Cup.

4.Målsetning for inneværende sesong: Grunnleggende målsetting 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.

Vi bruker Norges håndballforbund sin utviklingstrapp, nivå 2 som utgangspunkt når vi planlegger året. Ballbehandling, skudd, pasningsteknikk og forsvar. Ut ifra denne lager vi års-, måned og ukesopplegg for treningsøktene.

Det er viktig å ha med seg den «røde tråden», slik at guttene får den utviklingen de skal ha på sitt års trinn. Den «store jobben» for oss blir å skreddersy hver økt etter hva som fungerer i gruppa mtp antall spillere som møter på trening, og hva slags aktiviteter som motiverer dem.

Dette året har det ellers vært fokus på å komme mot mål i fart, pådrag, gjennombrudd, spille ballen videre eller «gå selv». Alle plassene på banen skal komme til avslutning. Vi fokuserer på at alle skal prøve seg på alle posisjoner på banen, men prøver å se om det er spesiell interesse blant gutta for keeperrollen. Vi øver på å flytte bena i forsvar, og stille oss riktig i forhold til der ballen er. Kunne bevege oss uten ball, slik at vi skaper rom for flere avslutninger, og at ballen skal gå hurtig.

5.Sosiale aktiviteter: Vi er opptatt av å skape en hyggelig og sosial ramme rundt treninger og kamper, slik at alle føler tilhørighet og trygghet i gruppa. Vi har vært på Peppes pizza etter endt kamprunde, og dette er hyggelig for både gutta, trenere og foreldre. Før jul hadde vi en liten juleavslutning med servering av kaker, pepperkaker og allsang. Da Ingerid fylte 50 år, hadde vi overraskelsesfest i kantina med ballonger, allsang, kaker og presanger, flagg og god stemning. Vi har også deltatt når klubben har kveldsmat. Siste kamprunde før Balduscup er vi i Jorekstadhallen, og da tenker vi en avslutning for sesongen med bading og lek i anlegget der. Vi har en herlig gjeng med blide og motiverte gutter, og at vi har greid å motivere disse gutta (som elsker fotball) til å bli så glad i håndball er vi utrolig stolt av. Vi gleder oss til Baldus Cup til våren!

Årsrapport 2023/2024

Lag Gutter 16 født 2007/2008

1. Navn på trenere og oppmenn:

Brede Melbye
Trond Olav Gran
Morten Sporild (Gjøvik HK)
Anne Lene Solberg (oppmann)

2. Antall spillere:

19 spillere. 8 spillere som er medlem i Toten. 6 2008 spillere, 2 2007 spillere.

3. Aktivitet:

Sammarbeidslag sammen med Gjøvik HK

2 lag i serien, der basen i lag 1 har vært 07-ere og basen i lag 2 har vært 08-ere.

Alle har vært innom begge lag.

1 Felles treningsgruppe, der også noen 09-ere fra både Gjøvik og Toten har fått hospitert.

3 treninger pr uke, der 1 av treningene har vært sammen med herrelaget etter jul.

1 lag innbudt og deltatt på Langhus romjuls cup.

4. Målsetning for inneværende sesong:

Få gutta fra 2 klubber til å stå sammen som "ett lag". Dette har fungert meget bra.

Individuell utvikling for hver enkelt spiller. Og innføring i spillsystemer som brukes på M3.

Få ett 1 lag i sluttspill.

5. Sosiale aktiviteter:

1 ukes treningsleir og cup på Gran Canaria, med mange timers dugnader i forkant.

Årsrapport 2023/2024

Lag Herrelaget

1. Navn på trenere og oppmenn:

Trener: Brede Melbye
Oppmenn: Erik Åslund-Granerud og Laila Nyborg

2. Antall spillere:

Herrelaget har en tropp på 18 spillere. I tillegg er der 7 spillere fra G16 som har vært med og spilt seriekamper for herrene.

3. Aktivitet:

Seriespill i Region Innlandet, 3 divisjon. Deltatt med ett herrelag.

4. Målsetning for inneværende sesong:

Toten M3 har vegret seg for opprykk til 2. divisjon. Det har ikke vært et konkret resultatmål. I stedet har det vært fokus på utvikling, ha det gøy med håndball og være en arena for å gi yngre spillere (G16) smaken av seniorhåndball. Ser det som viktig for å holde på spillere og bygge en solid gruppe for herrehåndball om et par år.

5. Sosiale aktiviteter:

Ingen organiserte sosiale aktiviteter.

Årsrapport 2023/2024

Lag Jenter 11 født 2012

Navn på trenere og oppmenn:

Julie Bonkerud

Tom Christian Paulsen

Ståle Magnus Bredesen

Rønnaug Svalund

Antall spillere:

19 spillere august 2023
15 spillere mars 2024

Aktivitet:

- Treninger i Totenhallen
- Aktivitetsserie, 3 hjemme arrangement og 6 borte arrangement.
- Tema cup
- Baldus cup

- Vennecup, mai 2023, Biri

- Cup

- Hospitering J12: Alle jentene har gjennom sesongen(fra jan-24) fått mulighet til å delta på treninger til J12 en gang i uken. J12 har også gjennom sesongen hatt behov for å låne spillere fra J11. Alle jentene har blitt spurt om de ønsker å være med.

- To keepertreninger med hjelp fra Trine Charlotte Evensen

- 1 spillermøte jan- 24

- 1 foreldremøte høst -23

Dugnader;

- Pante dugnad med formål om å kjøpe en høyttaler til laget
- Salg av digitale skrapelodd med formål å få penger i lagkassa til Baldus cup

6. Treninger:

Tirsdager kl 16.30- 18.00
Fredager kl 16.30- 17.30

7. **Målsetning for inneværende sesong:** Jenter 11 er et lag med spillere fra 3 ulike skoler i kommunen. Viktig mål for inneværende sesong er at jentene skal opprettholde følelsen av at de er ETT lag. 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. Da det i år har vært 2, 5 t med trening i uken har det også vært fokus på skadeforebygging, styrke og noe kondisjon på treningene.

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 er det som mål at alle skal spille på alle plasser, og de som vil skal få stå i mål (ingen faste plasser).

8. Sosiale aktiviteter:

- Tema cup kampene ble arrangert i Gausdallhallen. Etter kampene var alle jentene med å så på landskamp på lillehammer som ett lag og sammen med mange foreldre.
- Laget har kjøpt inn en stor høyttaler og vi ser at det har blitt en tendens med god stemning på lagbenken under kamper. Flere av jentene ønsker å være med på lagbenken selv om de ikke skal spille kampen. Dette synes vi er positiv for hele laget.
- Være med på kveldsmat i Totenhallen etter trening.

-Fokusere på det sosiale på kampdager, tema cup, Starum-og Balduscup.

Årsrapport 2023/2024

Lag: Jenter 16, født 2007 og 2008

1. Navn på trenere og oppmenn:

Anders Inderberg, trener
Andreas Arntsberg, trener
Ann Beate Alm, trener
Inge Baastad, trener
Johannes Skjølås, trener
Guro Listerud, oppmann
Hanne Løvlien, oppmann

2. Antall spillere:

25 spillere

3. Aktivitet:

Har hatt fokus på forsvarsspill og angrepsspill.
Trekk, finter og skudd.

4. Målsetning for inneværende sesong:

At alle jentene skal føle utvikling og fremgang.

5. Sosiale aktiviteter:

Pizzakveld i Totenhallen etter trening.
Kveldsmat/brødmatt etter trening.
Pizza og landskamp på skjerm i Totenhallen.

Lag Gutter J6 født 2017

1. Navn på trenere og oppmenn:

Espen Ekseth, Trener
Guro Åslund, Arrangementsansvarlig
Ole Anders Ulstrup, Trener og lagleder

2. Antall spillere:

Pr. i dag 10

3. Aktivitet:

Gjennomført isbjørncup under eget arrangement i Totenhallen
Gjennomført samtlige internsport 4'er serierunder

4. Målsetning for inneværende sesong:

Hovedmålsetning: Skape glede med håndball hos jentene

Ambisjonsnivået ble satt lavt siden vi startet med 3 jenter etter påske 2023. Etter hvert har det kommet til jenter fortløpende gjennom de siste månedene. Siden det hele tiden har vært nye jenter og uklarhet rundt hvor vidt disse ønsker å spille kamper bestemte vi oss tidlig for at vi ikke kommer til å melde oss på flere turneringer enn intersportserien. Det har også vært et mål å etablere en foreldregruppe som kan fungerer med flere verv rundt laget sett inn mot neste sesong.

5. Sosiale aktiviteter:

Ingen andre enn et ønske om å gjennomføre av avslutning for jentene

Årsrapport 2023/2024

Lag jenter 7 født 2016

9. Navn på trenere og oppmenn:

- Linda Aarstad
- Linn Andrea Sandberg
- Anita Østvold

10. Antall spillere:

- 15 spillere

11. Aktivitet:

- Håndball

12. Målsetning for inneværende sesong:

- Gjennom lek skal vi legge til rette for innlæring av tekniske ferdigheter som: ballbehandling, skudd fra gulvet og fra luften, pasningøvelser med høyre og venstre hånd, finte og drible begge hender. Ha fokus på forflytning og snapping i forsvar.

13. Sosiale aktiviteter:

- Skal ha avslutning siste treningen før påske, og vi har meldt oss på isbjørncupen.

1. Navn på trenere og oppmenn

Eir Majer, Synne Ringen og Ingeborg Rognstad

2. Antall spillere

17stk

3. Aktivitet

Trening to ganger i uka. To jevne lag for å få mest mulig spilletid i kamp. Lagene rulleres på mellom alle kamprundene for at alle skal spille med alle. Tirsdager møter vi 30 min før halltid og løper felles joggetur. Fokus på skadeforebyggende på treninger og kamper. Lagt inn mer styrke i treningene. Større fokus på at jentene skal bli mer selvstendige og ta mer ansvar for eget utbytte. Jentene er blitt mer selvstendige i oppvarmings situasjon både på trening og kamp, større forståelse for at de selv har ansvar for å få utbytte av aktivitetene som er lagt opp.

4. Målsetting for inneværende sesong

Beholde spillere, inkludere alle og skape et sosialt lag. Utvikle oss som enkelt spillere og lag. Fokus på å bli tøffere, mer fart og bedre utholdenhet, og utvikle oss med ball i situasjoner alene.

5. Sosiale aktiviteter

Juleavslutning med pizza, quiz og lagkonkurranser. Treningskamper mot g12 med felles mat i etterkant. Felles frukt og smoothie mellom kamper. Felles mat etter trening. Lagmøte med jentene hvor de kommer med mål felles for laget og individuelle mål for sesongen.

Årsrapport 2023/2024

Lag Jenter 14 født 2009

14. Navn på trenere og oppmenn:

Amund Solheim Toft
Nina Holtet
Marte Ørud Lindstad
Unn Syrrist Østby

15. Antall spillere:

21

16. Aktivitet:

Starum Cup - Baldus Cup - Langhus Julecup – Partille Cup - Beach Serie - Beach Cup

17. Treninger:

Mandag kl. 16.30-18.00
Onsdag: (kl.19-20) kl. 20.00-21.00
Torsdag kl. 18.00-19.30

18. Målsetning for inneværende sesong:

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

Tekniske ferdigheter:

- Automatisere teknikker:
 - Ballbehandling med press
 - Kast og mottak. Med press og motspill. I fart og fra lufta.
 - Dribling
 - Finte
 - Skudd
 - Sperrer
 - Forflytning
 - Takling
 - Snapp
 - Blokk
 - Faserelatert og posisjonsbestemt teknikk
- Spesialisere egen teknikk med utgangspunkt i egne ferdigheter og forutsetninger.
- La alle spillerne få trene i linjeposisjon.
- Vær bevisst på biologisk utvikling og modning

Taktiske ferdigheter:

- Utvikle pådragspill og overgangspill.

- Introdusere kryssningsspill.
- Valgtrening gjennom småspill bør stå sentralt. 3:2, 4:3, 2:2 og 3:3.
- Videreutvikle samarbeid bs-ls, bs-ks og ks-ls.
- Duellspill 1:1.
- Forsvarsspill i små grupper, 2:2, 3:3. Plassering, initiativ og samarbeid i forsvar.
- Videreutvikle forsvar med ulike presshøyder. Fokus på å vinne ballen.
- Kontra- retur 1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:3, 4:3 og 4:4.

Målvaktsferdigheter:

- Videreutvikle øye-hånd og øye-fot koordinasjon.
- Grunnstilling i ulike posisjoner.
- Langt og kort opptrekk.
- Rette skudd.
- Stående og sittende utfall med skudd.
- Trening av bevegelighet, innside og bakside.
- Stabilitet av kjernemuskulatur.
- Kantskudd teknikk/taktikk.
- Igangsetting lange baller 25-30 meter. Harde presise baller på 10 m. Utvikle vurderingsevnen

Fysiske ferdigheter:

- Utvikling av koordinative og motoriske ferdigheter bør stå sentralt.
- Spillerne bør fortsette å jobbe med styrketrening med egen kropp. Hjelpemidler som medisinballer, strikk o.l. kan også introduseres. Fokus på å bli sterk i kroppsstammen. I tillegg kan de lære teknikk i styrketrening med ytre belastning.
- Spillerne bør lære ulike former for utholdenhetstrening.
- Vær bevisst på biologisk utvikling og modning

Mentale ferdigheter:

- Glede, trivsel, trygghet og mestring.
- Lagånd
- Videreutvikle ansvar for egen læring.
- Målsetting:
 - Drøm
 - Kortsiktige mål
 - Mål og arbeidsoppgaver i trening og kamp
 - Evaluering

Trenerrollen:

- Skape glede, trygghet og mestring gjennom oppmuntring og motivasjon.
- Gi positiv og konstruktiv feedback, vær utviklingsorientert.
- Tydelig i kommunikasjon.
- Vis interesse og empati.
- Involvere og gi utøverne medansvar.
- Ansvarlig for at hver og en opplever utvikling og mestring.
- Treneren bør ha tatt eller startet på utdanningen «Trener 2».

- Det er anbefalt å ha en trener pr 10 spillere på dette nivået.

Konkurransen:

- Meld på til rett nivå.
- Gi spillerne utfordringer i flere posisjoner.
- Delta på to overnattingsturneringer per sesong.
- Ha et utviklingsfokus. Prøv gjerne å vinne kampen, men innenfor rammer som stimulerer til utvikling.

Treningsmengde og progresjon:

- 3-6 økter
- 3-6 dager, 5-12 timer

I tillegg:

- ALLE skal trives på trening/kamp og ha et sosialt og godt sted å være
- Bedre mental viljestyrke hos hver enkelt
- Laget skal som helhet bli flinkere til å støtte medspillere i kamp og trening
- ALLE jentene skal få mestringsfølelsen med håndballen utifra sitt nivå

19. Sosiale aktiviteter:

Juleavslutning
Camp Sjusjøen
Landskamp
Elitekamper på Hamar

Årsrapport 2023/2024

Lag: Gutter 14 født 2009 og 2010

1. Navn på trenere og oppmenn:

Trener	Lagleder/oppmann	Arr.ansvarlig
Hanne Ulstrup Bergum 901 54 238 h.bergum241@gmail.com	Kristin Haugen 951 10 312	Lise Pettersen 952 21 410 lisekpettersen@hotmail.com
Ole Morten Aaslund 488 91 573 olemorten.aaslund@nemko.com	Nina Svellet 977 76 522 n-svellet@online.no	Aina Nyborg 415 21 992 ainanyb@gmail.com
Lars Trondal 410 43 662 lars.trondal@icloud.com		Linda Hårstadsveen 975 96 094 lilla75@hotmail.no
Nina Svellet 977 76 522 n-svellet@online.no		
Kristin Haugen 951 10 312		
Jon Are Aas 907 39 760 jon.are.aas@gmail.com		

2. Antall og evt navn på spillere:

26 spillere; 16 spillere født 2010 og 10 spillere født 2009:

Andreas Kobberstad
Ask Skinstad
Even Voldheim Hårstadsveen
Henrik Engen
Henrik Sveum
Håken Johansen
Isak Iverstuen Aass
Johannes Svellet Aas
Jonas Stikbakke
Jonathan Solhaug
Jørgen Holien
Kristian Iversbakken Hanssen
Leon Ruen Westby
Linus Leander Holje Røstadsand
Martin Ulstrup Bergum
Mathias Bergsjøbrenden Carstens
Mattis Aaslund
Niklas Ian Nyborg

Ole Festad Oliver Trondal Sigurd Aas Theodor A Hayfield Tobias Paulsen Tor Zander Hagelund Storeide Trym Dahl Ensrud Wilhelm Heimdal Karsrud

3. **Aktivitet:**

Vi trener 3 dager i uka i Totenhallen; mandager (1.5 time, kun 1 time i hallen), onsdager (1.5 time) og fredager (1.5 time).

Vi stiller med 3 lag, 2 på Nivå 2 og 1 på Nivå 1. Dette for å sikre et best mulig tilbud til alle.

4. **Treninger:**

Oppmøte på treningene har variert noe gjennom sesongen da det har vært en del sykdom samt både småskader og langtidsskader. Noen er veldig ivrige på å trene, andre prioriterer nok andre ting istedenfor trening av og til. Men vi tar vare på alle uansett, og dette tror jeg vi har lyktes bra med. Tema på treningene har variert noe, men vi har hatt noen faste holdepunkter for eksempel stryke på onsdagene. Fokuset gjennom sesongen har vært på å utvikle både det offensive og defensive spillet. Første del av sesongen prioriterte vi mest det offensive mens vi etter hvert hadde flere uker med defensivt fokus. Vi har sett fremgang i begge ender av banen. Stort sprik i gruppa har gjort at vi innimellom har delt / differensiert ift øvelser noe som har fungert fint.

5. **Målsetning for inneværende sesong:**

Siden vi valgte å ha lag på ulike nivå har det vært ulikt fokus innad i lagene. For Nivå 2 lagene har det vært lite resultatfokus, og her har målet alltid vært at alle skal spille mest mulig likt. For Nivå 1 har det vært mer resultatfokus og spilletiden er ikke alltid lik. På begge nivåer er selvsagt utvikling det som står sentralt. Her er det mange som har tatt store steg, både individuelt men også kollektivt.

6. **Sosiale aktiviteter:**

Siden det var første gang disse to årgangene var samlet i samme lag var vi opptatt av at de raskest mulig skulle bli ett lag. Det har nok blitt noen færre sosiale aktiviteter utenfor håndballbanen enn det vi tenkte. Det var imidlertid et vellykket og sosialt bra tiltak da vi 7/10-2023 dro for å se Elverum-Kolstad i Håkons Hall etterfulgt av pizza på Peppes Gjøvik. Ikke alle hadde mulighet til å være med, men de som deltok var enige om at de i etterkant hadde blitt bedre kjent på tvers av årgangene. I tillegg hadde foresatte diskutert opp med taco i Totenhallen fredag 15/12-2023 samtidig som vi så på VM semifinalen i mellom Norge-Danmark. Dette ble en flott kveld både for oss og Norge :)

Først happening i sammen for G14-gjengen var forøvrig Starum Cup der vi deltok med 3 lag som var mikset på årgang. Av andre cuper skal vi også på Baldus i april-2024. Vi har som mål å få til en «avslutningsfest» for gutta før de neste sesong splittes igjen (G14 og G16).

Årsrapport 2023/2024

Lag Gutter 6 født 2017

1. Navn på trenere og oppmenn:

Stine Terese Ruen Nymoen

Trine Gjestvang

Kjersti Vitsø Løken

Stine Slapgard

2. Antall spillere:

12

3. Aktivitet:

Treninger, Intersport 4'er og Isbjørncup

Treninger mandag 17-18.00 i gymsalen på Kapp skole

4. Målsetning for inneværende sesong:

En fin gjeng gutter fra 2 skolekretser, de fleste fra Kapp skole, men også et par fra Nordli skole.

Vi har som målsetning at håndball skal være gøy og at alle skal føle seg inkludert og føle på mestring. Vi har jobbet mye med at alle skal få ballen og være med. Vi vil at alle skal glede seg til å dra på trening, Vi har hatt fokus på grunnleggende ferdigheter, men at det har vært mye lek. Vi har også hatt fokus på å ta imot beskjeder og følge disse. Det har vært litt utfordringer med støy i gruppa. Det er en gjeng med mye konkurranseinstinkt og entusiasme, og i konkurransesituasjoner kan det oppstå noen utfordringer, selv om vi forsøker å flytte fokus bort fra resultater. Men det er flott med så mye engasjement!

Vi har stilt 2 lag hele sesonger og vi forsøker å fordele til jevne lag. Vi rullerer også på hvem som spiller på lag, slik at alle får spille sammen. Samtidig ser vi at noen fungerer bedre sammen enn andre, og at det er nødvendig for at alle skal ha en positiv opplevelse og fordele lagene med dette i bakhodet også.

Mye er fortsatt lekbasert, men vi prøver å ha med ball på de aller fleste øvelsene. De vil veldig gjerne spille mye på trening. Vi jobber med å finne plassene våre i både forsvar og

angrep, og vi har jobbet med å bevege seg uten ball for å gjøre seg tilgjengelig for pasninger. Vi øver på at ballen skal gå en runde i angrep før vi skyter slik at alle er involvert og føler at de er med, samtidig som vi ønsker at de skal lære å vurdere når og hvem som har den beste sjansen til å skyte.

Vi har vært minimum 2 stk trenere på trening, men som oftest 3 stk og samarbeidet godt i vurderinger om hva som fungerer og ikke. På cup/turneringsdager har vi vært 4 trenere der det har vært mulig.

5. Sosiale aktiviteter:

Ingen sosiale aktiviteter utover trening, men vi forsøker å ha en markering med litt å spise og drikke sammen siste trening før jul og påske.