



Toten Håndballklubb

ÅRSMØTE

TOTEN HK

20. mars 2025

Kl 19:00
Totenhallen



Hovedsponsor

Årsmøte gjennomføres etter demokratiske retningslinjer!

SAK 1. GODKJENNING AV INNKALLING

Innkalling til årsmøte ble annonsert på Toten HK sin hjemmeside 18.03.2024.

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 2024

Sak 6: Budsjett for 2025

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

Se vedlegg

Årsrapport Hovedstyret

Verv	Navn
Leder	Linn Andrea Sandberg
Nestleder	Per Marius Ødegaard
Sekretær	Eystein Elde
Arrangementsansvarlig	Anette Raddum Nielsen Audun Nilsen Aas
Kasserer/økonomi:	Ola Kolbu
Leder Starum Cup:	Christian Forø
Sportslig leder 12-16 år	Espen Fraurud
Material ansvarlig:	Guro Berg Mari Sveen
Styremedlem:	Siri Mette Willerud
Vara:	Unn Syrrist Østby

Årsberetning for Toten Håndballklubb 2024

Dette har vært et spennende og gledefylt 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 nok en gang en suksess. 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, 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. 31.12.24 er det ca. 500 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 2024

Se vedlegg

SAK 6. BUDSJETT FOR 2025

Se vedlegg

SAK 7. Fastsette medlemskontingent

SAK 8. INNKOMNE FORSLAG/SAKER

SAK 9. VALG

Se vedlegg

SAK 10. AVSLUTNING

SAK 4.

ÅRSMELDINGER

Årsrapport 2024/2025

Lag J6 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 4èr runder
Skal delta på Isbjørncup i starten av Mars.

- 4. Målsetning for inneværende sesong:**

Skape stor spilleglede og et godt samarbeid.
Gjøre håndball lystbetont for alle.

- 5. Sosiale aktiviteter:**

Trening en gang pr uke.
Deltar på cupdager og isbjørncup.

Årsrapport 2024/2025

Lag J7 født 2017

1. Navn på trenere og oppmenn:

Espen Ekseth, Trener
Heidi Hagen, Arrangementsansvarlig
Ole Anders Ulsrud, Trener og lagleder

2. Antall spillere:

Pr. i dag 13

3. Aktivitet:

Gjennomført isbjørncup oktober med to lag
Gjennomfører isbjørncup mars med et 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 ti jentene i år som i fjor. I år har det kommet på 3 jenter som ikke har spilt håndball før og som er langt mindre øvd enn resterende. Samtidig er en av jentene som var med i fjor været med totalt sett lite. Dette medfører at vi må ta noen skritt tilbake i spill for å få med oss alle på laget samtidig som de mest øvde får utfordringer.

5. Sosiale aktiviteter:

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

Årsrapport 2024/2025

Lag Jenter 8 født 2016

1. Navn på trenere og oppmenn:

Linda Aarstad

Anita Østvold

Linn Andrea Sandberg

2. Antall spillere:

14 spillere

3. Aktivitet:

Håndball

4. Målsetning for inneværende sesong:

☒ ha det gøy i sammen.

☒ mye ball behandling(med ulike typer baller)

☒ øver på finter

☒ skudd fra gulvet

☒ masse små spill

5. Sosiale aktiviteter:

☒ vi skal være med på isbjørncup

☒ avslutning med pizza og noe sosialt.

☒ så skal vi ha kveldsmat etter trening.

Årsrapport 2024/2025

Lag Jenter 9, født 2015

1. Navn på trenere og oppmenn:

**Stine Slaggard
Tine Hoel Solheim
Inge Engelstad
Guro Grindvoll Jensen**

2. Antall spillere

22

3. Aktivitet:

**Starum cup,
Aktivitetsserie; 5'er håndball på kortbane.
2 treninger pr. uke; 1 i gymsal og 1 i Totenhallen**

4. Målsetning for inneværende sesong:

Ha det gøy med håndball! Ei stor treningsgruppe med jenter fra 5 ulike barneskoler. På trening fokus på basisferdigheter ifht kast og mottak. I tillegg bygge videre fra i fjor på bevegelse med og uten ball, forflytning i forsvar og skudd! I gymsal-øktene; kroppsbeherskelse, koordinasjon og øve på å bli slitne..

Vi har 2 lag påmeldt i serien, totalt 8 kampdager denne sesongen med 2-3 kamper hver gang pr lag. Det rulleres på lagene og det har variert hvor mange spillere som har vært tilgjengelig hver gang. Det er gøy å følge utviklingen i løpet av sesongen.

5. Sosiale aktiviteter:

Kveldsmat i hallen, servert av «ressurs-gruppa» til Toten hk har vært populært! Og vi gleder oss veldig til overnattingsturnering for første gang

Årsrapport 2024/2025

Lag Jenter 10 født 2014, samarbeidslag med Skreia

1. **Elin Th. Skjelstad**
Inger Gram
Liv Marit Seljeflot
Åsne Lindviksmoen

2. **Antall spillere:**

29

Vi slo oss sammen med Skreia før denne sesongen da de kun var 5 jenter på Skreia.

Gjengen har bare vokst og vokst, vi har bare etter jul fått tre spillere og kan nå skimte med en stor livlig gjeng på 29 jenter fra forskjellige skoler. Kapp, Totenviken, Nordli, Stange, Reinsvoll, Hoffsvangen og Kolbu.

3. **Aktivitet:**

**Jentene spiller vanlig serie, hvor de er fordelt på tre lag.
De skal delta på Baldus Cup denne våren.**

De har to treninger i hallen hver uke.

4. **Målsetning for inneværende sesong:**

Masse, masse håndballglede, utvikle en flott gjeng til å bli glad i håndball og føle mestring for hver trening og kamp de deltar på.

5. **Sosiale aktiviteter:**

Kveldsmat både i regi av Toten og kveldsmat i Skreiahallen etter treninger der.

Årsrapport 2024/2025

Lag Jenter 11 født 2013

1. Navn på trenere og oppmenn:

1. Inger Gram
2. Linda Aarstad
3. Linn Andrea T.Sandberg
4. Linda Liereng

2. Antall spillere: 18

3. Aktivitet:

1. Trening Nordlia tirsdager 18:30-20:00
2. Trening Totenhallen torsdager 15:30-17:00

4. Målsetning for inneværende sesong:

1. Fokus på forebyggende styrketrening (primært tirsdager)
2. Lære ulike typer finter
3. Forsvarsjobbing har hatt stort fokus i kamper
4. Øvd mye på pådragspill, og å komme i fart
5. Strekspiller (forsvar/angrep)
6. Målvakt: Alle som vil får stå i mål
7. Vi er ett lag og ønsker at alle skal føle seg trygge og oppleve mestring

5. Sosiale aktiviteter:

1. Garderobekultur: Oppfordrer til å dusje sammen etter trening i Totenhallen
2. Starum cup og Baldus cup er fine arenaer til å være sosiale sammen
3. Julegrøt før juleferie
4. Avslutning

Årsrapport 2024/2025

Lag Jenter 12 født 2012

6. Navn på trenere og oppmenn:

Rønnaug Svalund
Tom Christian Paulsen
Ståle Magnus Bredeesen
Julie Bonkerud

7. Antall spillere:

16

8. Aktivitet:

- Treninger i Totenhallen
 - Tirsdager kl 18.30- 20.00
 - Fredager kl 16.30- 18
 - Vi deler hall med LSK J12
- Aktivitetsserie, 2 lag
- Tema cup
- Baldus cup
- Starum cup
- Hospitering J13: Alle jentene har fått mulighet til å delta på treninger til J12 en gang annenhver uke
- Gjestetrener med keepertrening (Amalie Dalby Sandvik)
- Dugnader med formål å få penger i lagkassa til Baldus cup:
 - Loddsalg med gevinster vi har fått
 - Salg av digitale skrapelodd
- Beachhåndballtrening for deler av laget (de som ikke ønsket pause) på våren

9. Målsetning for inneværende sesong:

- Alle skal tørre å skyte
- Prøve å spille andre gode
- Alle skal være hyggelige med hverandre
- Alle skal kunne samarbeide med alle

10. Sosiale aktiviteter:

- Samling med grilling og aktiviteter
- Kveldsmat
- Fokuserer på det sosiale på kampdager og cup

ÅRSRAPPORT 2024/2025

LAG: JENTER 13

FØDT: 2011

1. Navn på trenere og oppmenn:

Eir Gravdahl Majer – trener

Ingeborg Molstad – trener

Julie Aurora Gran Holthe – medtrener på torsdager

Inga Blikset – oppmann

Kari Anne Klevenberg - oppmann

2. Antall spillere:

Per dags dato 05.03.25 – 14 stk.

Vi var 17 spillere da vi begynte sesongen, et par frafall grunnet langvarig skade, flytting/andre hobbyer.

3. Aktivitet:

Vi har to halltreninger i uka. Onsdager har vi en time i hallen og har dermed hele sesongen hatt en joggetur ute på ca. 20 min slik at vi får utnyttet halltiden samt benyttet det som fysisk trening.

Da vi startet sesongen med 17 spillere meldte vi på 2 lag i nivå 2. Ved juletider sluttet 3 stykker, samt at vi så det var de samme 10-11 spillerne som var mest ivrig og oftest kunne stille på kamp. I tillegg har vi flere spillere som har slitt med vonde knær og bein. På bakgrunn av dette trakk vi det ene laget vårt. Dette har etter jul funket bra, og vi anser det som et godt valg å ha fokus på ett lag, og mindre kampbelastning på de samme spillerne.

Vi har hele sesongen hatt et samarbeid med j12 hvor det er tilbud for alle deres spillere om å delta på vår trening annenhver onsdag. Det er hovedsakelig de 3-4 samme spillerne som

kommer. Vi har opplevd dette som positivt tilskudd på treninger og godt samarbeid med j12 sine trenere. Etter jul har j14 åpnet opp for samme mulighet for oss hvor de som ønsker fra oss kan delta på mandags treningene til j14. Hovedsakelig åpent for alle j13 spillerne, med et tak på 4 spillere per gang, dersom flere ønsker har vi rullert på hvem som deltar. Det er også her de samme 4-5 spillerne som har benyttet denne muligheten. Dette har spillerne våre og foreldre opplevd som positivt, spesielt for de som har hatt behov for større utfordringer på trening. Vi har et godt samarbeid med j14 sine trenere som gir oss tilbakemeldinger på hvordan det går på treningene.

Vi har deltatt på Starum cup med to jevne lag og med ett lag på julecup i Langhus.

På treningene har vi hatt større fokus på å utvikle håndballferdigheter og spesielt et bredere håndballspill. Vi har øvd inn flere trekk og fått større bredde i skuddvalg, finter og flere som tørr å skyte på mål. Vi har også hatt enda mer fokus på keeperene våre og i tillegg strekspiller som er nytt for oss i år.

Vi har sett at vi er i behov av mer styrke og har siste tiden hatt enda mer fokus mot dette. Gjennom hele sesongen har vi hatt skadeforebyggende trening.

4. Målsetning for inneværende sesong:

Målsetningen for sesongen har som tidligere vært å utvikle alle spillerne våre og beholde spillere og et godt sosialt lag. Vi har fremdeles jevne lag og alle skal ha tilnærmet lik spilletid i kamp (i løpet av en sesong). Vi har hatt litt større fokus på hva som skal til for å vinne kamper, og hatt litt mer taktiske valg fra kamp til kamp. Dette har jentene vært med på, og vi opplever det som positivt når vi sammen gjør det bra. Vi har ønsket å utvikle spillet til jentene med flere trekk og flere skyttere og har dermed brukt en del tid på dette på treninger. Det er oftere flere spillere som nå tar ansvar, og vi kan bruke et par trekk ganske komfortabelt i kamp.

5. Sosiale aktiviteter:

Vi har en sosialkomite bland foreldrene som ordner litt ulikt. Vi har hatt noen kveldsmater etter trening, noen pizzakvelder og litt vafler/frukt i forbindelse med kamp. I tillegg har vi

oppfordret til å se Toten sitt damelag spille kamper (selvfølgelig ☺), og det har mange møtt på og også da vært sosiale med hverandre. Det ble også arrangert badekveld med basseng og mat hjemme hos ei på laget i regi av foreldre. Vi har plan om en aktivitet før cup i vår.

Årsrapport 2024/2025

Lag Toten/Lensbygda j 14 født 2010

1. Navn på trenere og oppmenn:

Thea A Haug, Karin Løkken, Ida Fossnes, Andreas Arntsberg, Trine Marie Gudbrandsen

2. Antall spillere:

Vi har vært 14 spillere denne sesongen.

3. Aktivitet:

Vi har vært med på Starum cup, Regionsserien, Langhus julecup og Temaserie gjennom sesongen. I tillegg har vi hatt noen spillere som har vært med på SPU og på Storsamlinger, dette er spillerutviklingstiltak som NHF Region Innlandet har hatt ansvar for. Som sesong avslutning skal vi på Balduscup sammen med øvrige lag i Toten HK.

Vi ser at jentene har hatt en god utvikling som lag, både sosialt og håndballteknisk denne sesongen. Vi begynner å få godt samspill, med gode vurdering både bakover og fremover i spillet. Samtidig ser vi en gjeng som begynner å glede seg for hverandre når de mestrer.

At jentene får til når de virkelig vil viste de på Langhus Julecup hvor de hadde masse godt samspill. Her tok de frem hele repertoaret sitt fremover og bakover, spilte de seg frem til finale og tok en fin sølvplass.

Temaserien har vært en fin læringsarena hvor vi ikke har hatt fokus på resultater men kun på bestemte arbeidsoppgaver. Hittil har vi vært igjennom Nedgruppert forsvar og motspill og Utgruppert forsvar og motspill. Siste runde går i mars og tema er Kontringsangrep og returforsvar.

Vi har hatt en treningsvillig gjeng med jevnt godt treningsoppmøte denne sesongen.

4. Målsetning for inneværende sesong:

Vi har jobbet med miljø i laget og samspill, vilje til å løpe både fremover og bakover, individuell teknikk, målvakter som skal bli mer eksplosive og tørre mer, samarbeid forsvar og målvakt og et mer offensivt forsvar (særlig 5:1).

5. Sosiale aktiviteter:

Vi har hatt hyttetur med grilling, leker og overnatting

Årsrapport 2024/2025

Lag Jenter 15 og Jenter 16 født 2009 og 2008

1. Navn på trenere og oppmenn:

Amund Solheim Toft
Inge Baastad
Nina Holtet
Marte Ørud Lindstad
Unn Syrrist Østby

2. Antall spillere:

32

3. Aktivitet:

Vi har med denne store gjengen vært med på:

Starum Cup

Baldus Cup

Partille Cup

Langhus Julecup

Beach Serie

RM Beach

Bringkvalifisering x2

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

Vi har arrangert Bring-kvalik i Totenhallen

Mange av våre spillere har vært med på SPU-samlinger

Vi har med noen spillere på RLM-samlinger og Bylagsuttak

Vi har en spiller med på bruttolaget til Bylaget

Mange av spillerne våre var med som Håndballskoleinstruktører

Flere av spillerene var med på Storsamling

Flere av våre spillere dømmer

4. Målsetning for inneværende sesong:

Utvikle jentene utifra hver enkelt spillers ståsted iht følgende punkter med bakgrunn i Norges Håndball Forbunds utviklingstrapp for Jenter 13-15 år og Jenter 16.

Vi har fokus på at alle skal føle seg velkomne, at 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. Vi skal ha det trygt og godt, og alle er med på å gjøre hverandre gode.

5. Sosiale aktiviteter:

Juleavslutning

Bringkvalik-arrangement. Her var alle spillere og foreldre med og arrangerte

Foreldremøte

Flere spillermøter

Deltok på Kick Off til Toten HK

Med vennlig hilsen trenerteamet J15/J16 2024/2025 Toten HK

Årsrapport 2024/2025

Damer senior

1. Navn på trenere og oppmenn:

Hovedtrener Kai Vidar Fremstad
Trener Nina Eklund Engeli
Trener Marte G Holte
Keepertrener Vibeke B Nordli
Lagleder Audun N Aass
Arr. Ansvarlig Håvard Lundby

2. Antall spillere: 28 spillere.

Anne Marthe Finsveen Sandberg	Inger Anne Kvam
Anne Øverli Kristoffersen	Lone Aarsby
Anniken Skjerva	Malin Jøstne-Stubberud
Benedicte Eckhoff	Maren Halvorsrud
Dorthe Holtlien	Maren Lervold
Eir Majer	Mari Tønsberg Slåen
Eir Røstøen	Marte Gran Holte
Eirin Aarsby	Mia Engeli
Emilie Lund Heimdahl	Mia Enger Juliussen
Emma-Sofie Lund-Myrland	Nazik Ezeldin Hassan
Hedda Lundby	Sandra Berg
Hilde Marie Husby Berg	Solveig Pederstad Rise
Ingeborg Molstad	Thea Viken
Ingeborg Nilsen Aass	Tiril Melemborg

Spillergruppa består av spillere i alderen 17 år og oppover. 15 av spillerne er juniorspillere. 2005-2006 årgang har alternert mellom K4 og K3. I all hovedsak har de yngste (2007modeller) kun spilt K4.

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
K3 – opprykk
K4 – Spillerutvikling

5. Sosiale aktiviteter:

Bowling med Quiz, Julefest med fræs

Årsrapport 2024/2025

Lag Gutter 7 født 2017

1. Navn på trenere og oppmenn:

Terje Kaasa
Fredrik Pettersen
Stine Terese Ruen Nymoen
Trine Gjestvang

2. Antall spillere:

13

3. Aktivitet:

Treninger, Intersport 4'er og Isbjørncup

Trening torsdag 19-20.00 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 med hvem som spiller på lag, slik at alle får spille sammen, samtidig som vi ser 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 2 stk trenere på trening, men 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.

Årsrapport 2024/2025

Lag Gutter 08 født 2016

1. Navn på trenere og oppmenn:

Anders Engelstad Hansen

2. Antall spillere:

9. Var på et tidspunkt 11.

3. Aktivitet:

Trening en dag i uka i gymsalen på Kapp skole.
Trente noen dager på Nordlia Skole før jul pga. juleavslutninger på Kapp skole.
Intersport 4'er serie + Isbjørnkøpp høst og vår.

4. Målsetning for inneværende sesong:

Opprette en lagmoral der respekt for hverandre er første prioritet.
Utvikle lagspillet. Involvere alle og spille de uerfarne gode.
Grunnferdigheter skal trenes fast på hver uke, for å øke koordinasjon og kroppsbeherskelse.
Innføre «skadefri» oppvarming for å unngå skader.

5. Sosiale aktiviteter:

Ingen enda. Sesongavslutning planlegges.

Årsrapport 2024/2025

Lag Gutter 10 født 2014

1. Navn på trenere og oppmenn:

Maren Lervold, Jon Are Aas

2. Antall spillere:

21 spillere (13 Toten og 8 Skreia)

3. Aktivitet:

Treninger i Tothallen og Skreiahallen. Regionsserien og Baldus Cup

4. Treninger:

Trening mandag 17:30 – 18:30 og torsdag 19:00 – 20:00

5. Målsetning for inneværende sesong:

Ha det gøy med håndball og mestring. Fokus på grunnleggende som 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 G10.

6. Sosiale aktiviteter:

Kveldsmat etter treningene.

Årsrapport 2024/2025

Lag: Gutter 14 født 2010 og 2011

1. Navn på trenere og oppmenn:

Gry-Anette Nilsen, Hans Marius Tessem, Tone Elisabeth Lund, Nina Svelling og Jon Are Aas

2. Antall og evt navn på spillere:

30 spillere; 23 spillere født 2010 og 7 spillere født 2011:

3. Aktivitet:

Vi trener 3 dager i uka i Totenhallen; tirsdag (1.5 time), 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 vært veldig bra, men har hatt noe 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. Fokuset gjennom sesongen har vært på å utvikle både det offensive og defensive spillet. Første del av sesongen prioriterte vi mest det defensive mens vi etter hvert hadde flere uker med offensivt 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 og samarbeid med Gjøvik, 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 på lørdags kveld under Starum Cup samlet gutta til felles pizza på Lena. I tillegg hadde foresatte disket opp med julebord og serverte taco på Gjøvik siste fredag før jul. Dette ble en flott kveld både for oss.

Først happening i sammen for G14-gjengen var for øvrig Starum Cup der vi deltok med 3 lag som var mikset på årgang og spillere fra Toten og Gjøvik. Vi vant både A og B sluttspillet. Av andre cuper skal vi også på Baldus i april-2025. Håper å delta på enda en cup før sesongen er over.

Vi har som mål å få til en «avslutningsfest» for gutta før de neste sesong splittes igjen (G14 og G16).

Årsrapport 2024/2025

Lag Gutter 16 født 2008/2009

1. Navn på trenere og oppmenn:

Trond Olav Gran, Hovedtrener (Toten HK)
Morten Sporild, Hjelpetrener/Oppmann (Gjøvik HK)
Ole Morten Aaslund, Hjelpetrener (Toten HK)
Hilde Husby Berg, Hjelpetrener/Keepertrener (Gjøvik HK)
Hanne Ulsrud Bergum, Lagleder (Toten HK)
Anne-Lene Solberg, Lagleder (Toten HK)

2. Antall spillere:

25 Spillere, fordelt på 8 stk 2008 modeller, 16 stk 2009 modeller + en 2010 på fast hospitering. Av 08-ere, er 5 Toten-gutter, av 09-ere, er 9 Toten-gutter. Vi har også hatt en del andre 2010-gutter på hospitering på trening og kamper gjennom sesongen.

3. Aktivitet:

3 obligatoriske treninger + en frivillig for 08-gutta. + 1 styrkeøkt i uka.
1 lag i nivå 1, og 2 lag i nivå 2 i regions-serien. (Nivå 1, 13 kamper + sluttspill. Nivå 2, 22 kamper + sluttspill, fordelt på 2 lag)
Deltagelse i Bring-serien. (13 kamper, ink. kvalifisering)
08-erne har bidratt opp på Jr-serien som har gått i region Øst. Samt på en del seniorkamper i M3 i regionserien.
7 08-ere og 8 09-ere tatt ut til RLM-samlinger. Samt flere på SPU og karleggingssamlinger.
7 09-ere er tatt ut i Bruttotroppen, Hummel Bylagsturnering 2025.
Baldus-cup for alle spillerne (med unntak av de som evt. blir tatt ut i nettotropp bylag)
1 cup, for de som ikke har deltatt på bring-runder (Ser pr d.d. ut til å bli Petter Wessel)

4. Målsetning for inneværende sesong:

Videreutvikle og styrke samarbeidet mellom Toten HK og Gjøvik HK på gutte/herresiden.
Utvikle spillere på individuelle ferdigheter. Samkjøre spilleopplegg som brukes på M3
Bygge lagfølelse og tilhørighet.
Beholde, helst øke antall spillere. (1 + og 1 -)
Kvalifisere oss til Bring-serie. (Vi måtte igjennom ekstrakvalik, men klarte det)
Komme i sluttspill med nivå 1-laget. (Vi blir seriemestere, med 1 kamp igjen, og dermed også i sluttspill)
Komme i sluttspill med 1 lag i nivå 2. (Pr d.d. ligger vi som nr.2 og 4 på tabellen med 1 kamp igjen, så det ser ut som vi kommer i sluttspill med begge lagene)

5. Sosiale aktiviteter:

Her har vi stort etterslep, og tilbakemelding fra mange av spillerne er at de ønsker mer sosiale aktiviteter. På Bring-rundene og Cupene blir det jo en del sosialt, men vi planlegger for en pizza-kveld straks, for å feire sluttspillplassene. Ellers er tilbudet om kveldsmat et fint samlingspunkt som settes stor pris på.

Årsrapport 2024/2025

Lag Herrer og junior

1. Navn på trenere og oppmenn:

Trenere: Brede Melbye og Mads Rolander
Oppmenn: Hanne Sønsteby, Erik Åslund og Idun Dalberg

2. Antall spillere:

Totalt 29 spillere.
15 rene seniorspillere (f. 1975 – 2002) og 14 som også holder junioralder (f 2004-2007)

3. Aktivitet:

Vi har deltatt i regionserien med 2 lag i herrer 3. divisjon og 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

4. Målsetning for inneværende sesong:

Individuell utvikling for alle.
Skape god treningskultur.
Være med å kjempe om opprykk til 2. divisjon.

5. Sosiale aktiviteter:

Felles mat etter enkelte juniorkamper, og juniorgruppa fikk tilbud om lagsbilletter til eliteseriekamp Elverum – Drammen 9. mars.

SAK 5.

REGNSKAP 2024

Resultatregnskap

Toten Håndballklubb

2024 sammenlignet med budsjett

Kontonr.	Konto	Medgått	Budsjett	Diff %
	Salgsinntekt	3 085 094,47	2 910 000,12	6,02%
3000	Sponsor-, reklameinntekter avg. pl.	265 000,00	300 000,00	-11,67%
3100	Sponsorinntekter avg. fri	88 491,23	200 000,04	-55,75%
3210	Inntekter/egenandel turneringer	8 050,00	180 000,00	-95,53%
3220	Inntekter håndballskole/akademi		50 000,04	-100,00%
3230	Inntekter dugnader	5 500,00	39 999,96	-86,25%
3250	Salg gensere/treningsklær	7 850,00	15 000,00	-47,67%
3290	Sponsorinntekter Starum Cup avg. fri	178 500,00	99 999,96	78,50%
3291	Påmelding - Starum	660 925,00	225 000,00	193,74%
3292	Deltakerkort - Starum Cup	215 000,00	575 000,04	-62,61%
3294	Kiosksalg - Starum Cup	342 588,00	375 000,00	-8,64%
3296	Kiosksalg - Toten HK	466 681,46	300 000,00	55,56%
3299	Diverse tilskudd/gaver	40 000,00	20 000,04	100,00%
3400	Kommunale tilskudd	59 888,00	20 000,04	199,44%
3410	Grasrotandel	71 033,78	54 999,96	29,15%
3420	Offentlig tilskudd	541 348,00	450 000,00	20,30%
3430	Refusjon fra NHF	134 239,00	5 000,04	2584,76%
	Annen driftsinntekt	954 926,20	840 000,00	13,68%
3700	Provisjonsinntekt (Kickback - NIF)	2 416,97	5 000,04	-51,66%
3910	Medlemskontingent	94 773,00	110 000,04	-13,84%
3920	Treningsavgifter	495 225,00	399 999,96	23,81%
3950	Billettinntekter	214 432,23	150 000,00	42,95%
3960	Billettinntekter - Starum Cup		150 000,00	-100,00%
3965	Parkering - Starum Cup	148 079,00	24 999,96	492,32%
	Sum driftsinntekter	4 040 020,67	3 750 000,12	7,73%
	Varekostnad	2 068 154,75	2 392 000,08	-13,54%
4200	Påmelding serie og turneringer	445 988,68	500 000,04	-10,80%
4210	Gebyrer til Norges Håndballforbund	38 300,00	20 000,04	91,50%
4220	Diverse utgifter turneringer	85 431,00	69 999,96	22,04%
4222	Diverse utgifter	0,00		
4225	Deltakerkort - eksterne turneringer	72 200,00	60 000,00	20,33%
4230	Utgifter håndballskole	43 500,00	35 000,04	24,29%
4250	Kjøp gensere	35 908,96	15 000,00	139,39%
4255	T-skjorter, hansker - Starum Cup	163 986,33	120 000,00	36,66%
4260	Varekjøp kiosk - Starum Cup	199 350,04	150 000,00	32,90%
4261	Varekjøp kiosk - Toten HK	172 578,72	249 999,96	-30,97%
4265	Varekjøp kjøkken - Starum Cup	83 643,98	69 999,96	19,49%
4266	Overnatting, rengjøring, DJ - Starum Cup	8 200,00	32 000,04	-74,38%
4267	Premier - Starum Cup	40 630,80	45 000,00	-9,71%
4270	Diverse utgifter - Starum Cup	44 188,79	20 000,04	120,94%
4420	Materiell/utstyr spillere	175 481,31	350 000,04	-49,86%
4430	Utgifter spillere	23 280,00	15 000,00	55,20%
4440	Utgifter dommere	188 773,31	219 999,96	-14,19%
4441	Utgifter dommere - Starum Cup	98 636,15	69 999,96	40,91%
4442	Overnatting / servering dommere - Starum Cup	31 446,61	30 000,00	4,82%
4445	Utgifter trenere/Lagledere	4 648,50	200 000,04	-97,68%
4450	Utviklingskostnader (kurs, samlinger)	52 900,00	69 999,96	-24,43%
4470	Sosiale tiltak	59 081,57	50 000,04	18,16%
	Lønnskostnad	604 228,77	615 000,12	-1,75%
5000	Honorar - skattepl./Arb.g.avg.	281 802,38	350 000,04	-19,49%
5010	Honorar - skattepl.	207 935,89	150 000,00	38,62%
5020	Lønn ikke oppg.pl.	20 000,00		
5092	Feriepenger	28 743,87	50 000,04	-42,51%
5250	Forsikringer		5 000,04	-100,00%
5400	Arbeidsgiveravgift	61 693,72	54 999,96	12,17%
5405	Arb.giv.avg av pål. feriepenger	4 052,91	5 000,04	-18,94%
	Annen driftskostnad	847 549,00	1 007 000,16	-15,83%
6300	Leie håndballhall	217 642,50	240 000,00	-9,32%
6305	ØTIP, leie hall, kunstgress, renovasjon - Starum Cup	40 000,00	39 999,96	0,00%
6360	Renhold	2 947,50	5 000,04	-41,05%
6420	Leie datasystemer	53 083,98	35 000,04	51,67%
6425	Datakostnader - Starum Cup	22 621,11	24 999,96	-9,52%
6430	Leie utstyr - Starum Cup	15 863,11	15 000,00	5,75%
6520	Kontorutstyr, inventar og utstyr direkteført	12 117,99	20 000,04	-39,41%

6701	Revisjonshonorarer		6 000,00	-100,00%
6705	Regnskapshonorar	74 649,84	69 999,96	6,64%
6800	Kontorrekvisita	47 729,92	30 000,00	59,10%
6860	Møte, kurs, oppdatering o.l.	-37,87	2 000,04	-101,89%
6901	Mobiltelefon	8 694,43	6 000,00	44,91%
6907	Internett	3 882,50		
6940	Porto, postboksleie	1 385,37	2 000,04	-30,73%
6960	Gaver, andre adm. utgifter	2 082,80	5 000,04	-58,34%
7100	Godtgjørelse og utgiftsdekning trenere	69 265,00	24 999,96	177,06%
7101	Passasjer tillegg	77 788,60	99 999,96	-22,21%
7102	Arbeidsreise	48 525,40	150 000,00	-67,65%
7103	Yrkesreise	92 164,80	110 000,04	-16,21%
7140	Reisekostnad, ikke oppgavepliktig	1 016,00	9 999,96	-89,84%
7200	Reise/hotellkostnader		50 000,04	-100,00%
7310	Annonsering		2 000,04	-100,00%
7330	Annonsering - Starum Cup		5 000,04	-100,00%
7410	Kontingent, ikke fradragsberettiget	7 000,00	6 999,96	0,00%
7500	Forsikringspremie	12 366,00	6 000,00	106,10%
7740	Øres avrundning	5,53		
7770	Bankgebyrer	5 743,85	6 000,00	-4,27%
7774	Gebyrer - NIF	13 589,33	20 000,04	-32,05%
7775	Gebyrer Vipps - Izettle	17 421,31	15 000,00	16,14%
	Sum driftskostnader	3 519 932,52	4 014 000,36	-12,31%
	Driftsresultat	520 088,15	-264 000,24	297,00%
	Annen finansinntekt	94 602,00		
8050	Renteinntekter	94 602,00		
	Annen finanskostnad	90 000,00		
8170	Annen finanskostnad	90 000,00		
	Netto finansposter	4 602,00		
	Resultat før skatt	524 690,15	-264 000,24	298,75%
	Ordinært resultat	524 690,15	-264 000,24	298,75%
	Udisponert overskudd/underskudd	524 690,15	-264 000,24	298,75%

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 2024 viser et overskudd på kr. 480 416,-

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 2024 kan fastsettes som Toten Håndballklubbs årsregnskap for 2024.

Gjøvik 06.03.2025


Tom Christian Paulsen


Bjørn T Johansen

SAK 6.

BUDSJETT 2025

Budsjett 2025

Toten Håndballklubb

Kontonr.	Konto	Budsjett
	Salgsinntekt	3 169 999,80
3000	Sponsor-, reklameinntekter avg. pl.	270 000,00
3100	Sponsorinntekter avg. fri	99 999,96
3210	Inntekter/egenandel turneringer	9 999,96
3220	Inntekter håndballskole/akademi	30 000,00
3230	Inntekter dugnader	24 999,96
3250	Salg gensere/treningsklær	15 000,00
3290	Sponsorinntekter Starum Cup avg. fri	150 000,00
3291	Påmelding - Starum	219 999,96
3292	Deltakerkort - Starum Cup	675 000,00
3294	Kiosksalg - Starum Cup	350 000,04
3296	Kiosksalg - Toten HK	480 000,00
3299	Diverse tilskudd/gaver	39 999,96
3400	Kommunale tilskudd	60 000,00
3410	Grasrotandel	75 000,00
3420	Offentlig tilskudd	549 999,96
3430	Refusjon fra NHF	120 000,00
	Annen driftsinntekt	1 027 999,92
3700	Provisjonsinntekt (Kickback - NIF)	3 000,00
3910	Medlemskontingent	99 999,96
3920	Treningsavgifter	500 000,04
3950	Billettinntekter	249 999,96
3960	Billettinntekter - Starum Cup	150 000,00
3965	Parkering - Starum Cup	24 999,96
	Sum driftsinntekter	4 197 999,72
	Varekostnad	2 569 999,92
4200	Påmelding serie og turneringer	500 000,04
4210	Gebyrer til Norges Håndballforbund	39 999,96
4220	Diverse utgifter turneringer	99 999,96
4225	Deltakerkort - eksterne turneringer	80 000,04
4230	Utgifter håndballskole	45 000,00
4250	Kjøp gensere	39 999,96
4255	T-skjorter, hansker - Starum Cup	150 000,00
4260	Varekjøp kiosk - Starum Cup	249 999,96
4261	Varekjøp kiosk - Toten HK	249 999,96
4265	Varekjøp kjøkken - Starum Cup	69 999,96
4266	Overnatting, rengjøring, DJ - Starum Cup	30 000,00
4267	Premier - Starum Cup	45 000,00
4270	Diverse utgifter - Starum Cup	110 000,04
4420	Materiell/utstyr spillere	300 000,00
4430	Utgifter spillere	24 999,96
4440	Utgifter dommere	219 999,96
4441	Utgifter dommere - Starum Cup	105 000,00
4442	Overnatting / servering dommere - Starum Cup	35 000,04
4445	Utgifter trenere/Lagledere	50 000,04
4450	Utviklingskostnader (kurs, samlinger)	60 000,00
4470	Sosiale tiltak	65 000,04

	Lønnskostnad	695 000,16
5000	Honorar - skattepl./Arb.g.avg.	350 000,04
5010	Honorar - skattepl.	219 999,96
5092	Feriepenger	50 000,04
5250	Forsikringer	5 000,04
5400	Arbeidsgiveravgift	65 000,04
5405	Arb.giv.avg av pål. feriepenger	5 000,04
	Annen driftskostnad	1 189 000,08
6300	Leie håndballhall	240 000,00
6305	ØTIP, leie hall, kunstgress, renovasjon - Starum Cup	45 000,00
6360	Renhold	5 000,04
6420	Leie datasystemer	54 999,96
6425	Datakostnader - Starum Cup	24 999,96
6430	Leie utstyr - Starum Cup	20 000,04
6520	Kontorutstyr, inventar og utstyr direkteført	20 000,04
6705	Regnskapshonorar	84 999,96
6800	Kontorrekvisita	54 999,96
6860	Møte, kurs, oppdatering o.l.	2 000,04
6901	Mobiltelefon	9 999,96
6907	Internett	5 000,04
6940	Porto, postboksleie	2 000,04
6960	Gaver, andre adm. utgifter	5 000,04
7100	Godtgjørelse og utgiftsdekning trenere	24 999,96
7101	Passasjertillegg	99 999,96
7102	Arbeidsreise	150 000,00
7103	Yrkesreise	110 000,04
7140	Reisekostnad, ikke oppgavepliktig	9 999,96
7200	Reise/hotellkostnader	150 000,00
7310	Annonsering	2 000,04
7330	Annonsering - Starum Cup	5 000,04
7410	Kontingent, ikke fradragsberettiget	6 999,96
7500	Forsikringspremie	15 000,00
7770	Bankgebyrer	6 000,00
7774	Gebyrer - NIF	15 000,00
7775	Gebyrer Vipps - Izettle	20 000,04
	Sum driftskostnader	4 454 000,16
	Driftsresultat	-256 000,44

SAK 9.

VALG

Toten HK

Årsmøte

Sak 9. Valg

Styre:

Nestleder	Per Marius Ødegaard
(Styremedlem)	Siri Mette Willerud
(Vara)	Ingrid Elisabet Engen

Representantene velges for 2 år

Representant i idrettsrådet:

Styret gis fullmakt til å velge representant.

Sittende styre og utvalg, ikke på valg:

Linn Andrea T. Sandberg (Leder)
Eystein Elde
Anette Raddum Nielsen
Audun Nilsen Aas
Ola Kolbu
Espen Fraurud

Guro Berg (Material ansvarlig)

Kontrollutvalg/revisor:

Steffen Sommerstad (Ny)
Tom Christian Paulsen (Ikke på valg)

Valgkomité:

Marita Engen
Monia El-Guenouz

(Sportslig leder 6-11)
(Material ansvarlig)

Karoline-Loise Lilleborge-Sørli
Anette Dæhlen