



# Håndballgruppens årsberetning 2015

## 1 Styret for 2015

### 1.1 Håndballstyret har bestått av:

Styremedlem:	Jan Rune Løvnæseth
Nestleder/Kasserer:	Anders Hognerud (valgt for 2. år)
Styremedlem:	Arne Jan Flølo (valgt for 2. år)
Styremedlem:	Elin Ruhlin Gjuvsland (valgt for 2. år)
Styremedlem:	Trine Dahlstrøm

Sekretær: Janne Dåsvand

Varamedlemmer  
Espen Skjønnhaug  
Marianne Westheim

Styret ble valgt på årsmøtet som ble holdt 26. februar 2015.

Det var ingen som stilte opp som kandidat for ledervervet i håndballgruppen da Jan Rune Løvnæseth ble valgt inn i arbeidsutvalget i Hasle-Løren IL og dermed ikke kunne sitte som leder i håndballgruppen. Håndballgruppens representant i hovedstyret til Hasle Løren IL har da rullert blant de øvrige styremedlemmene. Siden høsten 2014 har styremedlem Jan Rune Løvnæseth også vært valgt inn i styret i Lørenhallen AS.

### 1.2 Styremøter

Det er avholdt 2 utvidete styremøter i løpet av 2015. De utvidete styremøtene er møter hvor også trenere og de øvrige i støtteapparatet for lag og på tvers av lagene er invitert. Det har vært avholdt et rent styremøte. I tillegg har det vært kommunikasjon rundt flere forskjellige oppgaver gjennom året. I forkant av årsmøtet som holdes i februar 2016 har det vært avholdt et utvidet styremøte for å forankre de sportslige ønskene med tanke på utstyr, treningstider, påmeldinger neste års serie, etc. for å få dette med i budsjettet som legges frem på årsmøtet som gjennomføres 11. februar 2016. I tillegg er rent styremøte i forkant av årsmøtet.

### 1.3 Valgkomité for årsmøtet 26. februar 2015

Valgkomiteen består av foreldrekontaktene for hver lagenhet og besto av:

Marianne Westheim (J2005/06)

Jan Petter Saltvedt (J2003/04)

Kristin Bjerkeland (J2005/06 og Håndballskole 2007/08)

## 2 Økonomi

Kalenderåret 2015 går håndballgruppen med kr 35.858 i overskudd mot et budsjett på kr 6 500 (2014 med kr 79 163 i overskudd). Vi har ikke hatt så mye eksterne inntekter dette året (kr 24.335 mot 66.000 kr i 2014). Det har ikke vært gjennomført noen dugnader i håndballgruppen, målgang Styrkeprøven ble ikke arrangert av Hasle-Løren i 2015 (kr 12.250 i 2014). Rekordmange spillere har betalt treningsavgift og vi har gode arrangementsinntekter ved hjemmekamper. Vi har aldri hatt så mange lag i aktivitet, vi fortsetter å investere mye penger i kurs, utstyr og sosiale arrangement. Det positive resultatet i 2015 sørger for at fortsetter å øke egenkapitalen som nå er kr 178.598.

### 3 Antall medlemmer

Håndballgruppen fortsetter sin positive utvikling, samtlige lagenheter opplever en vekst i antall spillere. I 2015 fikk vi også med årskullet 2009, litt lavere oppslutning enn ønsket (hoved årsak var at vi var veldig sent ute med å starte rekrutteringen da det tok lang tid før vi fikk klarert hvilke treningstider vi kunne få sesongen 2015/16). Håndballgruppen har nå har et tilbud til jenter født 2003 til 2009 og for gutter født 2007 til 2009.

Antall/År	2012	2013	2014	2015	Endring
Totalt	56	44	90	115	128 %

I tillegg anmoder vi foreldre om å melde seg inn i Hasle-Løren sin trimgruppe (dette kreves for å få stemmerett på årsmøtet i håndballgruppen og idrettslaget).

### 4 Sportslige høydepunkter og aktiviteter

#### 4.1 Innledning

Håndballsesongen er fra august til juni, mens Hasle-Løren Idrettslag følger kalenderåret. Denne årsberetningen dekker derfor 2. halvdel sesongen 2014/2015 og 1. halvdel av sesongen 2015/2016.

#### 4.2 Treninger

Treningene gjennomføres i Lørenhallen. Sesongen 2014/15 hadde håndballgruppen 6 treningstimer i uken (50% økning fra sesongen før).

- J2003/04 – tirsdager 17.00 til 18.30 og torsdager 17.00 til 18.30 (enkelte ganger måtte det avsluttes 18.00 grunnet innebandykamper). I tillegg har de løpetrening ute før trening torsdager 16.30 til 17.00.
- J2005/06 – mandager 16.00 til 17.00 og torsdager 16.00 til 17.00.
- Håndballskolen 2007/08 – tirsdager 16.00 til 17.00.

Sesongen 2015/16 har vi vært så heldige å få flere treningstimer, noe som også var helt nødvendig for å få fortsette rekrutteringen til håndballskolen. Vi har 12 timer som er en ytterligere 50% økning fra forrige sesong).

- J2003/04 – tirsdager 17.00 til 18.30 og torsdager 17.00 til 18.00 (enkelte ganger frem til 18.30). I tillegg har de løpetrening ute før trening tirsdager 16.30 til 17.00. Mandager har det vært gjennomført en frivillig fysisk trening 17.00 til 18.00.
- J2005/06 – mandager 16.00 til 17.00 og torsdager 16.00 til 17.00.
- Håndballskolen G2007/08/09 – tirsdager 16.00 til 17.00.
- Håndballskolen J2007/08/09 – onsdager 17.30 til 18.45 (tilgang fra 17.00 til 19.00).

#### 4.3 J2003/04

Denne årsgruppen har fortsatt god oppslutning og det er nå 26 spillere født 2003/04.

Trenerteamet består av Karianne Løkken og Siri Jønnum. I tillegg har Trine Dahlstrøm og Elin Ruhlin Gjuvsland tatt hånd om den frivillige fysiske treningen på mandager. Oppmann / Foreldrekontakt er Jan Petter Saltvedt. Jan Rune Løvnæseth har tatt litt av de administrative oppgavene fra 2. halvår.

Det er lagt vekt på at jentene er én stor gruppe som trener sammen. Det er fortsatt et stort spenn i ferdigheter og utviklingsnivå på spillerne, og har derfor hatt lag på begge nivåene slik at alle skal føle mestring og glede også i kampsituasjonen. Samtidig har dette vært en stor utfordring da det fortsetter å komme inn helt nye spillere og det er for lite med 2 trenere med 26 spillere. Overgangen til J12 har vært ganske tøff da det er mange nye ting som kommer inn, blant annet ønskes det ikke lenger foreldre som dommere, det begynner å bli ganske stor nivåforskjell med motstandere som har en helt annen håndballkultur. Dette betyr at det settes i gang arbeid med å forberede oss til J13 som blir enda et steg til, hvor vi også må satse på eksterne trenere. På slutten av sesongen har vi hatt besøk av noen eksterne trenere for å få litt ekstra hjelp/motivasjon og sjekke ut potensielle trenerkandidater.

Sesongen 2014/15 har vi to lag i J11 serien, ett nivå 1-lag og ett nivå 2-lag. Sesongen 2015/16 har vi to lag i J12 serien, ett nivå 1-lag og ett nivå 2-lag. I tillegg har de deltatt i temaserien med 1 lag på nivå 1 (forsøkte å melde på to lag, men fikk bare plass til et lag).

For første gang deltok vi i Fredrikstad Cup, her hadde vi 2 lag påmeldt. Dette ble en fin opplevelse både sportslig og sosialt.

#### **4.4 J2005/06**

Vi har fin økning i spillere også i denne årsklassen slik at det nå 25 spillere. Oppmøte og innsatsen på treningene har vært bra.

Trenerteamet består av Espen Dåsvand, Morten Westheim og Arild Opheim. Lagleder er Janne Dåsvand og Kristin Bjerkland er foreldrekontakt.

Sesongen 2014/15 var 1 lag påmeldt i seriespill J9, i tillegg har man deltatt i 3 minirunder for J9. På slutten av sesongen kom det til flere jenter født i 2006, som har gjort at vi meldte på et lag til J8 i minirundene våren 2015.

Sesongen 2015/16 har vi meldt på 2 lag til seriespill J10 nivå 2.

I tillegg har de deltatt i forskjellige cuper som Oppsal Cup med 1 lag, Vårcup Furuset med 2 lag og 2 lag i Tivoli Cup.

Siden mange av jentene er helt ferske håndballspillere har treningen ofte bestått i grunnleggende forståelse av f.eks. hvor vi skal stå på banen og hvordan vi spiller sammen som et lag. Meget positivt at oppmøte på treningen har vært bra og at få har sluttet og flere har kommet til i løpet av sesongen. Trenerteamet etterstreber at alle skal få en fin opplevelse av å være på trening. Den ekstra treningstimen som kom sesongen 2014/15 har blitt veldig godt mottatt.

#### **4.5 Håndballskole (2007/08)**

Første halvdel av kalenderåret så hadde vi en felles håndballskole for jenter og gutter født 2007 og 2008. Rekrutteringen går i hovedsak via Hasle Lørens fotballskole og REA (SFO) på Refstad skole, samt informasjon på hjemmeside og Facebook. I tillegg veldig bra rekruttering via trenere og barna som har fått med seg klassekamerater. Vi ser også at vi begynner å få flere som kommer litt utenfra nærområdet hvilket er veldig positivt. Håndballskolen har nå deltakere fra 7. forskjellige skoler.

For 2. halvdel av kalenderåret (sesongen 2015/16) fikk vi ekstra treningstimer slik at vi kunne dele opp i en rendyrket håndballskole for gutter og en for jenter.

Minirunder er for de som er 8 år, mens loppetassen er for de som er 6 og 7 år. Loppetassen går over 3 runder (bronse-, sølv- og gullrunden) alltid i begynnelsen av første halvår. Mens minirunder går både før og etter jul. Sesongen 2014/15 hadde vi 5 lag i loppetassen, det økte til 6 lag til loppetassen og 3 lag i minirunder sesongen 2015/16.

Vi har følgende trenere for håndballskole jenter:

Anniken Bjørnø, Hege Rønning, Kristin Moe, Marit Skare (1. halvår), Anfinn Geiran (2. halvår), Arne Kristian Bjørnebek (2. halvår). Oppmann er Mayyada Al-Aysa og foreldrekontakt er Kristin Bjerkeland. Siden det er så mange barn på treningene så har foreldre som har vært tilstede vært flinke og bidratt på treningene.

Vi har følgende trenere for håndballskole gutter:

Trond Lingås, Elvir Hasic og Espen Dåsvand. 1. halvår var Øyvind Skoglund med. Ingrid Hovdenak har vært oppmann 1. halvår, mens Jan Rune Løvnæseth har fungert som en «oppmann light» ved å sørge for å melde på lag og kommunisere ut til foreldrene 2. halvår.

#### 4.6 Trenere

Vi er veldig heldig stilt i håndballgruppen siden 15 foreldre stiller opp som trenere for sine barn. De legger ned et stort arbeid med gjennomføring av treninger og kamper med det arbeidet som kreves med forberedelser og etterarbeid. Klubben legger til rette og dekker kostnaden ved trenerkurs slik at de som stiller opp for klubben har best mulig forutsetninger. Det er også etablert et trenerforum hvor trenerne møtes 2. ganger pr år.

Det er svært viktig at vi har et støtteapparat rundt trenerne for å avlaste dem (foreldrekontakt og oppmann pr lag). I tillegg har vi et stort ønske om å få på plass en sportslig leder som kan koordinere arbeidet mellom trenerne.

#### 4.7 Dommersituasjon

Pr desember 2015 er det totalt 8 barnekampveiledere i Hasle Løren håndball. Dette er foreldre til barna på J2003/04 og J2005/06. Trine Dahlstrøm som er dommerkontakt har også gjennomført dommerkurs som gir oss mulighet til å dømme J12. Samtidig lærte vi ganske tidlig i sesongen at nivået ble så mye høyere i J12 at det var et ønske om å hente inn eksterne dommere. Så dette har vi gjort i samarbeid med Linderud håndball eller Norges Håndballforbund Region Øst. Ofte har det vært en ekstern dommer som har dømt sammen med en våre dommere.

Målet var å få 3 barnekampveiledere for J10 sesongen 2015/2016, dette har vi lyktes med. Disse har dømt kamper sesongen 2015/16 og noen ganger sammen med de fra J2003/04.

Vi har et mål om at hvert lag i seriespill (opp til J12) skal ha minimum 3 barnekampveiledere. Pr i dag er så klubbens spillere for unge til å bli barneveiledere, så det er foreldrene som må bidra. Klubben legger til rette for barnekampveilederkurs i regi av NHF Region Øst (Norges Håndball forbund).

Det er også etablert et dommerforum hvor dommerne møtes 2 ganger pr år.

## 5 Dugnader og andre inntektsgivende aktiviteter

### 5.1 Arrangement hjemmekamper

Når Hasle-Løren er arrangør av hjemmekamper i Lørenhallen så er det behov for at foreldrene stiller opp og gjennomfører de oppgaver som må gjøres ved et slikt arrangement (dette går på rundgang blant foreldrene). Vi stiller med sekretariat (2 stk), kiosk vakter (2 stk) og billettsalg (1 stk). I tillegg har vi som regel 1-2 stk barnekampveiledere som dømmer kampene.

Kiosk- og billettsalget er vårt hovedfokus som dugnad og er en viktig inntektskilde for håndballgruppen, noe som gjør at vi også har holdt en veldig gunstig treningskontingent.

Arrangementskomiteen har bestått av Geir Mannsåker (J2003/04) og Morten Raanes (J2005/06).

- 2.halvdel av sesongen 2014/2015 (januar til april) gjennomførte vi 7. arrangement.
- 1.halvdel av sesongen 2015/2016 (september til desember) gjennomførte vi 13. arrangement.

## 6 Øvrig informasjon

### 6.1 Klubbutviklingskveld håndballgruppen

Det ble gjennomført en klubbutviklingskveld i november 2014. Dette var en evaluering av målene fra tilsvarende kveld i 2013 og sette opp en ny tiltaksliste. Vi har gjennomført noen av tiltakene, er i gang med noen og det er også flere vi ikke har klart å gjøre så mye med. Vi satte opp følgende hovedmål:

- Videreutvikle trenerforum – lage en sportslig plan
- Delta i Cup med overnatting
- Bedre fasiliteter i Lørenhallen
- Flere engasjerte foreldre
- Bedre arrangement
- Sosiale arrangementer

Vi vil fortsette å følge opp dette i 2016.

### 6.2 Klubbutvikling Hasle-Løren II

I 2015 har også Hasle-Løren gjennomført klubbutviklingsmøter med tanke på å få på plass visjoner, målsetninger og få dette ned i en klubbhåndbok som vil være til stor hjelp for hele klubben og håndballgruppen. Veldig positivt at håndballgruppen hadde en veldig god oppslutning fra styret, trenere og støtteapparat gjennom alle kveldene. Målet er å få lagt frem resultatet på årsmøtet i klubben som gjennomføres 17. mars 2016.

### 6.3 Kick off håndballskolen

Når håndballskolen startet opp sesongen 2015/16 etter høstferien ble det gjennomført et kick off. Her deltok de eldre jentene i håndballgruppen og dette ble veldig godt mottatt av spillerne på håndballskolen.

#### 6.4 Håndballens dag

Håndballgruppen har siden 2013 gjennomført et arrangement rundt Møbelringen Cup som går i slutten av november. Denne gangen ble det håndballens dag hvor alle spillere, søsken og foreldre var invitert til arrangement i Lørenhallen. Ny rekorddeltagelse med nærmere 160 deltagere. Det ble gjort øvelser for spillerne, salg fra kiosk, loddsalg og delt ut litt gaver til spillere og søsken. Alle spillerne fikk pølser fra Strøm-Larsen (delvis sponset) og Bendit Smoothie. Godt salg i kiosken og utsolgte loddbøker gjorde også at vi fikk et overskudd på dette arrangementet.

Alt i alt et veldig fint arrangement. En stor takk til arrangementskomiteen og alle de som bidro til å gjennomføre dette. Fulgt opp med et stort og fint innslag i Akers Avis.

#### 6.5 Utstyr / Materialforvalter

Vi har fortsatt å investere mye i utstyr og med stadig flere spillere og trenere kreves det mye administrasjon. Materialforvalter Helena Bjørkedal har gjort en kjempejobb.

#### 6.6 Web sider

I 2014 så byttet Hasle Løren web plattform og håndballgruppen har oppdatert sidene. Dessverre ble sidene hacket i 2015 så vi var nødt til å bygge alt opp fra bunnen igjen. Det er Jan Rune Løvnæseth som er hovedansvarlig for hjemmesidene og vi tar gjerne imot bilder og tekster som kan legges ut på hjemmesiden (vi bruker WordPress og er det flere som vil bidra er det bare å ta si ifra). Det aller viktigste er at fakta informasjon om hva vi driver med ligger lett tilgjengelig (hvilke årskull dekker vi, når trener de, kappoppsett, kontaktpersoner etc.). Vi har også fått veldig effektiv registrering av nye spillere til håndballskolen, noe som gjør det lettere for oss administrativt. Samtidig er det viktig å kommunisere litt hva vi gjør slik at vi har det som et arkiv og kan dele dette.

#### 6.7 Office 365 – e-post

I 2015 så byttet Hasle Løren også sin e-post plattform og gikk for Outlook 365, noe som gjør at vi har et godt tilbud til ressurspersoner i håndballgruppen. De kan få tilgang til Office pakken i skyen og egen @hasle-loren.no e-post konto. Vi har satt opp egen e-post kontoer for de forskjellige lagenhetene og ajourholder adresselister slik at det er enkelt å sende ut en e-post til alle.

Håndballstyret takker aktive, trenere og støtteapparat, samt samarbeidspartnere, foreldre og frivillige for bidrag til det svært vellykkede 2015.

Oslo 9. februar 2016

Styret for Hasle Løren håndball

  
Jan Rune Løvnæseth

Styremedlem

Anders Hognerud  
  
Nestleder/ Kasserer

Arne Jan Flølo  
  
Styremedlem

Elin Ruhlin Gjuvsland  
  
Styremedlem

Trine Dahlstrøm  
  
Styremedlem