

# Håndballgruppas årsberetning for 2017



## Innhold

### 1. Administrativt

#### 1.1 Styrets sammensetning

#### 1.2 Andre verv

#### 1.3 Valgkomitè

#### 1.4 Kort oppsummering for sesongen sett fra styret

### 2. Økonomi

#### 2.1 Nøkkeltall for 15/16

#### 2.2 Medlemsmasse

#### 2.3 Inntektsbringende aktivitet

#### 2.4 Sponsorer og bidragsytere

### 3. Aktivitet

#### 3.1 Trening

#### 3.2 Håndballskole

#### 3.3 Seriespill

#### 3.4 Loppetass og minirunder

#### 3.5 Temaspill

#### 3.6 Cup

#### 3.7 Fokus på keepertrening

#### 3.8 Sosiale arrangementer

#### 3.9 Foreldremøter

#### 3.10 Kommunikasjon

### 4. Hasle-Løren Håndballs lagenheter

#### 4.1 Trenere og oppmenn

#### 4.2 Kort rapport fra lagenhetene

#### 4.3 Dommersituasjon

### 5. Oppgaver fremover

## 1. Administrativt

Håndballsesongen går fra august til juni, mens Hasle Løren Idrettslag følger kalenderåret. Denne årsberetningen dekker derfor 2. halvdel sesongen 2016/2017 og 1. halvdel av sesongen 2017/2018.

### 1.1 Håndballstyret har bestått av:

Leder: Elin Ruhlin Gjuvslund  
Nestleder/Kasserer: Janne Daasvand  
Sportslig leder: Arne Jan Flølo  
Sekretær: Marie Aarestad Torrealba  
Styremedlem: Trine Dahlstrøm  
Styremedlem: Maria Skarsbø Moen  
Styremedlem: Marius Raknes

Styret ble valgt på årsmøtet som ble holdt 8. mars 2017. Leder i håndballgruppen er håndballgruppens representant i hovedstyret til Hasle Løren IL, og for tiden medlem i klubbens Arbeidsutvalg (AU).

### 1.2 Andre verv:

Dommeransvarlig: Trine Dahlstrøm / Maria Skarsbø Moen  
Ressurs til styret: Jan Rune Løvnæseth

### Valgkomite for neste års styre:

Kristin Bjerkeland  
Karianne Løkken  
Kristin Aamold  
Ingrid Horverak

### 1.4 Kort fra styret

Det er avholdt 9 styremøter gjennom perioden, og det er behandlet 52 saker. Så er det holdt 2 utvidete styremøter, henholdsvis med trenere og de øvrige rollene. I tillegg har det vært kommunikasjon rundt flere forskjellige oppgaver gjennom året. Ingen år er like i Hasle-Løren Håndball. Vi gikk inn i 2016/17 med store ambisjoner, noen av dem har vi innfridd, mens andre oppgaver ligger fortsatt på vent. Siden oppstarten av klubben har oppgave nummer en vært rekruttering. Tilfanget av nye aktive spillere har vist seg å være lettere enn tilfanget av aktive voksne til å fylle de rollene en håndballklubb i vekst krever. Gjennom de to siste sesongene har det også vært sterkt fokus på å skaffe tilstrekkelig med treningstider, i tillegg til trenerressurser. Vi har imidlertid fortsatt behov for mer treningstid, og leter stadig etter muligheter for at håndballen skal få bedre kår. Vi ser selvfølgelig også med spenning frem mot planen om å få på plass en flerbrukshall.

Hasle-Løren Håndball er en ung klubb, vi har ingen moderhåndballklubb å lene oss på. Det betyr at organisering og styrearbeidet foreløpig består av mye prøving, og ikke nødvendigvis mestring hele veien. Vi ser at funksjoner i styret må tydeliggjøres og arbeidsoppgavene fordeles bedre, før vi klarer å gjøre noe annet enn å løse løpende

oppgaver. Ønsket er at vi kan få til organisering og styrearbeid på en måte som gjør det mulig for oss å jobbe med langsiktige planer samtidig som de løpende oppgavene løses på en tilfredsstillende måte.

Vi startet i 2017 med opplegget «Klubbhuset», et opplegg i regi av Norges Håndballforbund. Ideen er å bidra til større og mer varige endringer som på sikt skal styrke klubben, og hjelpe til å beholde spillerne våre så lenge som mulig, med et ekstra fokus på å motvirke at spillere over 12 år faller fra.

Vi vil videreføre dette arbeidet også i neste periode.

## **2. Økonomi**

### **2.1 Nøkkeltall for 16/17**

Kalenderåret 2017 går håndballgruppen med 225 255 kr i overskudd mot et negativt budsjett på – 17.000 kr. Verdt å nevne her at 121 562 kr midler som er bundet opp i lagskasser.

Styret er storveis fornøyd med å ha klart å snu et negativt budsjett til et positivt resultat. Inntektene dette året har bestått av medlemskontingenter, arrangementsinntekter samt dugnader (DHL og julekalender).

Rekordmange spillere har betalt treningsavgift og vi har greie arrangementsinntekter ved hjemmekamper, men har likevel et potensiale i å hente inn ubetalte kontingenter (19 540 kr) og fortsette å samle flere hjemmekamper på samme dag for å øke kiosksalg m.m.

Vi har aldri hatt så mange lag i aktivitet, vi fortsetter å investere mye penger i kurs, utstyr og sosiale arrangement.

Overskuddet skyldes i all hovedsak god jobbing med arrangementer og ikke minst nyvinningen salg av HLHs julekalender.

Det positive resultatet i 2017 sørger for at vi fortsetter å øke egenkapitalen som nå er kr 502 439 kr (var 178 598 kr i 2015 og 276 981 kr i 2016).

### **2.2 Medlemsmasse**

Håndballgruppen fortsetter sin positive utvikling, de fleste lagenheter opplever en vekst i antall spillere. I 2017 fikk vi også med årskullet 2011.

Vi har fortsatt et stort potensiale i å rekruttere barn fra 6-årsalder.

I år tilspisset utfordringene med treningstider seg, og der vi tidligere har klart å presse alle lag inn i de tidene vi har fått tildelt i Lørenhallen, klarte vi dette året ikke å finne plass til alle. Det førte til at vi utsatte oppstart av håndballskolen (f2011) til etter høstferien, noe som nok har ført til færre medlemmer i håndballskolen.

Det førte også til at vi slet med å finne egen treningstid til guttene, og har vært en medvirkende årsak til at vi har oppfordret de guttene som var i klubben vår til å starte med håndball i naboklubben Linderud.

Som de siste årene fikk vi igjen kabalen med treningstider på plass i siste liten, dette ønsker vi sterkt å få på plass tidligere i 2018.

Håndballgruppen hadde i 2017 et tilbud til jenter født 2003 til 2011, og deler av året til gutter født 2007 – 2010.

Medlemstallet er på tilsammen 154.

Oversikt over utvikling i antall medlemmer siden oppstarten:

Antall / år	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Totalt	56	44	90	115	140	154

### 2.3 Inntektsgivende virksomhet:

#### Hjemmekamper

Billettinntekter og kiosksalg. Vi har større inntekter på dager der det er flere hjemmekamper samlet.

#### Dugnader

For andre gang deltok klubben på DHL-stafetten, som ble avholdt juni 2017.

Håndballgruppen stilte med 50 personer fordelt på ca 80 vakter (flere tok 2 eller 3 vakter).

Totalt fikk vi inn 50.000 kr på denne dugnaden. Pengene gikk uavkortet til lagkassene til de som stilte på dugnad.

Vi skapte en nyvinning i 2017; salg av julekalender.

Dette er en dugnad initiert av styret, styremedlemmene skaffet premier fra nærmiljø og lagde kalender, oppmennene organiserte salg og medlemmene stod for salg.

Og bare for å slå det fast med en gang: for en suksess!

Inntjeningen ble på hele 175 000 kr. Dette er en noe håndballklubben skal skape en tradisjon av og sikre at blir værende i vår organisasjon.

Enkelte lagenheter har satt i gang egne mindre dugnader, Inntektene fra dette har gått direkte til lagskassene.

### 2.4 Sponsorer og bidragsytere 2016

#### Sponsoravtale med SPAR

Vi har fortsatt vårt gode samarbeid med Spar.

Dette betyr at SPAR er generalsponsor for håndballgruppen og har en eksklusiv avtale innenfor dagligvarebransjen for 3 sesonger (til og med 2019).

SPAR bidrar med utstyr som trøye, shorts, bag og drikkeflaske til spillerne. Dette innebærer utstyr til 160 spillere + litt i reserve, samlet sett har dette en verdi for håndballgruppen på ca 200.000 kr. I etterkant av opprinnelig avtale har håndballgruppen fått flere spillere og vi har vært så heldige å få økt antallet enda litt til. Til gjengjeld får SPAR logo på våre antrekk, det gjelder både det som er beskrevet ovenfor, de skal også profileres på half-zip genseren som hører til klubbkolleksjonen. I tillegg ønsker vi å profilere SPAR der vi kan (hjemmesiden, inngangsbilletter og arenaeklame).

Dette er den største avtalen vi noen gang har inngått (sannsynligvis også i Hasle-Løren IL i nyere tid). Det ligger et stort ansvar i oppfølgingen av denne avtalen og vi er svært glade for den tillit SPAR viser oss.

Håndballen er også sponset av HasleLinje gjennom fellessponsoravtalen som er gjort med Hasle-Løren IL.

### **3. Sportslige høydepunkter og aktivitet**

Når det gjelder det sportslige arbeidet generelt har Sportslig Plan vært under revisjon og er blitt oppdatert. Det sportslige tilbudet gis av Håndballforbundet, og så er det opp til Hasle-Løren Håndball å bestemme hvordan klubben ønsker å drive. Det er vektlagt at målsettingen skal være å få med så mange barn og ungdom så lenge som mulig. Dette er et viktig samfunnsoppdrag. Denne målsettingen skal ligge til grunn for den sportslige aktiviteten i klubben. Det er derfor et overordnet fokus på å bygge kollektiv, og skape lagfølelse og klubbfølelse. Barna skal ha det gøy med håndball i Hasle-Løren. Lykkes det med bredden vil også talenter skapes.

I tråd med Sportslig Plan er det gjennomført halvårlige møter i Trenerforum. I Trenerforum møtes trenere sammen med Sportslig Leder og Leder ved anledning. Her er det delt erfaringer og diskutert målsettinger og utfordringer av felles interesser.

Det ble i 2017 ansatt en ny hovedtrener for J14, Bjørn Kenneth Muggerud. Muggerud har lang erfaring som trener og instruktør og er en stor ressurs for HLH. Dette reflekteres også i Trenerforum. Andre lagenheter har siden starten trukket på Muggeruds kompetanse, og det har vært et ønske og målsetting å systematisk trekke ytterligere på denne kompetansen i flere lagenheter.

#### **3.1 Trening**

Treningene gjennomføres i all hovedsak i Lørenhallen. Sesongen 2016/17 hadde håndballgruppa henholdsvis 14 og 15 treningstimer i uka i Lørenhallen (til sammenligning hadde vi 3 treningstimer i 2013/14-sesongen).

Fra høstsesongen 2017 fikk vi på plass treningstid i gymsalen på nye Vollebekk skole, to timer to dager i uka. Gymsalen her kan ikke erstatte trening på full bane som i Lørenhallen, men er et kjærkomment tilskudd.

Tilgang til treningstid er den største utfordringen for utviklingen til håndballgruppen og det som hemmer oss i å vokse ytterligere. Vi jobber målrettet for å få mer treningstid kommende sesong.

For lite treningstid er en av grunnene til at vi ikke har klart å satse videre med guttelagene våre, noe vi synes er veldig beklagelig.

#### **3.2 Håndballskole**

2017 har vært et merkeår på flere måter, dette var også året HLH gjennomførte sin første håndballskole. Bjørn Kenneth Muggerud trente 20 spillere, med en intensiv økt på 21 timer fordelt på tre dager i høstferien i Lørenhallen.

Vi håper at håndballskole i HLJ kan bli en tradisjon, og også bli noe vi utvider ytterligere.

#### **3.3 Seriespill**

HLH har åtte lagenheter med i seriespill denne sesongen, i tillegg til at J2011 – J2008 spiller miniserier / cuper.

J2008 (J09) er med i regionserie for første gang.

J2007 (J10) stiller med to lag, i samme nivå.

J2006 (J11) stiller med et lag.

J2005 stiller med to lag, i to forskjellige nivåer.  
J2003/04 stiller med to lag, i to forskjellige nivåer.

### **3.4 Minirunder og loppetass**

HLH har flere årskull, fra 2011 til 2008, med i minirunder og i loppetass.

### **3.5 Temaspill**

J14 deltar i temaspill med et lag.

J12 deltar i temaspill med et lag.

### **3.6 Cup**

Denne sesongen har HLH-lagene deltatt i forskjellige cuper.

J14 var med i Bergen-cup og i Bonaqua-cup.

J12 og J11 deltok i Sørlandscupen (?).

Fredrikstad cup ??

### **3.7 Fokus på keepertrening**

Vi startet 2017 med et ekstra fokus på keepertrening. Kim Rønningstad (trenerkoordinator i fotball for klubben) ble engasjert av HLH til å trene keepere fra J11, J12 og J14 hver tirsdag fra starten av januar.

Rønningstad fortsatte ut året med treninger hver torsdag i høstsesongen.

### **3.8 Sosiale arrangementer**

Håndballgruppa arrangerte klubbdag den ???-november, med kafe, lykkehjul og oppvisningskamper mellom barn og foreldre, med godt oppmøte.

I tillegg har flere lag arrangert hver sine sosiale sammenkomster, mange som avslutning før jul. Styret har satt av midler slik at alle lag skal få tilskudd til sosiale treff.

### **3.9. Foreldremøter**

De fleste lagenheter har gjennomført foreldremøter etter oppstart for høstsesongen. Leder og / eller sportslig leder har deltatt på disse.

### **3.10 Kommunikasjon**

#### Hjemmesiden

Hasle-Løren håndball har en egen underside på Hasle-Løren IL sin klubbside på nett.

Vi ønsker at lagene i større grad skal bidra med innhold til nettsidene, dette er selvsagt et arbeid som vil fortsette i neste periode.

Det er opprettet en egen side for Hasle-Løren Håndball på facebook. Vi ønsker at dette blir en arena som brukes flittig for klubbens medlemmer.

Styret opplever det som utfordrende å komme i kontakt med spesielt foreldre, her må styret fortsette å oppmuntre til dialog.

## 4. Hasle-Løren Håndballs lagenheter

### 4.1 Trenerne

Denne sesongen har vi hele 17 foreldre som er engasjerte fulltidstrenerne, et par trener til og med flere lag! I tillegg har vi et apparat av oppmenn, foreldrekontakter, webansvarlige og materialforvaltere rundt de fleste lagenhetene.

Disse foreldrene legger ned et stort arbeid med gjennomføring av treninger og kamper, med alt det krever av 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 skal møtes minst 2 ganger pr år.

Det er svært viktig at vi har et støtteapparat rundt trenerne for å avlaste dem.

Mangel på trener er en av grunnene til at vi ikke har klart å satse videre med et av guttelagene våre, noe vi synes er veldig beklagelig.

#### Håndballskolen

Hege Rønning	trener
Åshild Skårland	hjelpetrener
Vidar Solberg	ass.trener
Ingrid Horverak	oppmann
Kristin Aamoldt	foreldrekontakt

#### Jenter født 2010

Hanne Lind	trener
Petter Hjelseth	trener
Kjersti Vesteng	foreldrekontakt

#### Jenter født 2009

Anniken Bjørnø	trener
Arne Kristian Bjørnebek	trener og materialforvalter
Catrine West	trener
Hulda Bernhardt	trener
Hanne Indregaard	trener
Marius Raknes	oppmann
Åshild Skårland	foreldrekontakt
Cecilie Stjernløw-Strand	webansvarlig

#### Gutter født 2009/10

Elvir Hasic	trener
Ingrid Horverak	lagleder / oppmann

#### Jenter født 2008

Anniken Bjørnø	trener
Kristin Moe	trener
Hege Rønning	trener
Arne Kristian Bjørnebek	trener

Mayyada Al-Aysa	oppmann
Kristin Bjerkeland	foreldrekontakt
Ann Ingeborg Wålen	webansvarlig
Liv Risvold Vikan	materialforvalter

#### Jenter født 2007

Anfinn Geiran	trener
Kristine Larsen	trener
Amra Dizdarevic	oppmann

#### Jenter født 2006

Arild Opheim	trener
Øyvind Marcussen	oppmann
Masi Herasi	foreldrekontakt

#### Jenter født 2005

Espen Dåsvand	trener
Morten Westheim	trener
Janne Dåsvand	oppmann
Kristin Bjerkeland	foreldrekontakt

#### Jenter født 2003/04

Bjørn Kenneth Mugggerud	hovedtrener
Pål Dahlstrøm	trener
Trine Dahlstrøm	hjelpetrener, styrke
Andreas Nielsen	hjelpetrener, styrke
Jens Nordby	oppmann
Jan Rune Løvneseth	oppmann
Karianne Løkken	materialforvalter

## **4.2 Fra lagenhetene**

### **HÅNDBALLSKOLEN (f 2011)**

#### Treninger

Håndballskolen trener mandag fra kl. 16.00-17.00.

Denne sesongen er det påmeldt ca. 20 barn (kan dere sjekke mot listene?).

På trening er det stort sett godt oppmøte, normalt rundt 16 barn. Vi har lagt opp til et mer eller mindre fast program med oppvarming (haien kommer, frys, stiv heks eller ta halen). Vi legger alltid opp til en økt med kast og mottak, og har hatt aktivtetsløype med stasjoner. Dette er en fin måte for barna å forsøke seg på ulike aktiviteter, og det er en fin måte for trenerne å se hvert enkelt barn. Alle yter etter evne. Vi forsøker å spille mattehåndball og litt minihåndball på treningene, for å lære hvordan man spiller håndball og å bevege seg framover på banen. Hauk og due er en fin avslutning på trening, før de alltid avslutter med "Hasle-Løren-sangen". De fikk god hjelp av 2003/2004-jentene til å lære sangen på de første treningene.



Barna kommer hovedsakelig fra Refstad skole, men vi har 6 barn fra Løren skole og to barn fra Vollebekk skole. Vi har 2 gutter med på håndballskolen.

#### Kamper

Vi har deltatt på to Loppetassen runder, *sølvrunde* og *gullrunde*, og er nå påmeldt til *stjernerunde*, som arrangeres for første gang. I Loppetassen har vi hatt med to lag, og har også meldt på to lag til Stjernerunden. Barna synes Loppetassen er gøy. Vi forsøker å få barna til å leke sammen mellom kampene, slik at dette også blir en sosial arena. Det lykkes vi med for noen, andre vil gjerne være sammen med foreldre og familie i pausen mellom kampene, og det er også ok. Men vi vil oppfordre til at de er sammen med lagkameratene.

#### Foreldreengasjement

Vi er stort sett to-tre foreldre og en bestefar som stiller mer eller mindre fast på trening. Vi har foreldrekontakt og oppmann. Det er alltid foreldre som stiller opp dersom det er frafall blandt de "faste" trenerne. Vi håper dette fortsetter, fordi det er vanskelig å få foreldre til å forplikte seg til å stille fast på treninger kl. 16.00.

Vi har avholdt et foreldremøte i oktober 2017.

Det er god stemning på Håndballskolen og vi har kommet godt i gang! (Hege Rønning)

### **JENTER 2010**

- Fungerer bra å trene på Vollebekk, men vi mangler mål.
- Loppetassen og treninger går veldig fint, og det virker som jentene trives.
- Vi har lært oss å mestre Spond og gode laginndelinger til Loppetassen
- Oppmannen gjør en veldig god jobb og er engasjert
- Utfordringer: har ikke kommet i gang med sosiale treff utenom, og vi har ikke fått startet opp lagkasse.
- Det er 19 jenter som er med. (Hanne Lind)

### **JENTER 2009**

#### Antall:

26 spillere. Jevnt bra oppmøte på onsdagstreningen. Ca 12-14 av jentene deltar også på fredagstreningen.

#### Utfordringer:

Samme som for 2009.

#### 1) UTSTYR.

På dette laget har vi en mamma som er på treningene hver gang, og som er veldig flink til å rydde i utstyret. Dessverre så opplever vi at det er like rotetet hver gang vi kommer til ny trening.

#### 2) SPILLERGRUPPEN

Ferdighetene er veldig ulike - merkes godt at ca halvparten av jentene trener to ganger i uken, og en av gangene sammen med de som er ett år eldre. Motivasjonen i forhold til å spille håndball er her også veldig, veldig forskjellig. Vi har noen jenter som ikke ønsker å trene når de er på trening, og som velger å gjøre andre ting. Det har også vært eksempler på jenter som under spill på trening ikke ønsker å ta i mot ballen fra medspillere, noe som skaper frustrasjon hos de som er der for å lære. Har tatt opp det med motivasjon med 2 av jentenes foreldre i løpet av sesongen, og har fått til svar at "nå er de motivert igjen".

#### **Hva har vi lært å mestre:**

Samme som for jenter 2008, bortsett fra fokus på håndballregler.

### **Kamper/cuper:**

Har deltatt med 4 lag på alle minirunder. Har deltatt på en cup i romjulen og skal spille en cup i slutten av april (første overnattingscup). (Anniken Bjørnø)

### **JENTER 2008**

31 spillere. Meget stort oppmøte på begge ukens treninger. Alle jentene deltar på 2 treninger per uke.

#### Utfordringer:

##### 1) UTSTYR.

I løpet av året har mer og mer utstyr blitt borte eller ødelagt. Sist trening manglet vi alt - tennisballer, erteposer, kjebler, pumper til målene osv. Det er veldig vanskelig å gjennomføre gode treninger med så mange barn når vi mangler elementært utstyr. Liv har kjøpt inn en del nytt til oss, blant annet nye kjebler da vi hadde vært uten kjebler i ca 4 uker. Nå er alle de borte også (muligens i skolens oppbevaringsrom). Vi har også hatt flere treninger hvor vi har vært helt uten elementært førstehjelsputstyr, som isposer og plaster. Det er ikke forsvarlig, så det har Liv nå kjøpt inn igjen.

##### 2) SPILLERGRUPPEN

Antallet spillere i seg selv er ikke noe problem når vi er nok trenere (men er ofte frafall fra en eller flere trenere, og det merkes på kvaliteten og aktiviteten på treningene). En stor utfordringen er at håndballferdighetene er ekstremt forskjellige i gruppen. Det krever mye planlegging av trening og mange trenere for at alle skal få utbytte av håndballtreningene. Den aller største utfordringen er at, til tross for veldig høyt oppmøte på treningene, så er motivasjonen for å spille håndball veldig varierende. Vi har en gruppe jenter som er lite motivert og som til tider boikotter både regler på trening og øvelsene vi skal gjøre. Vi prøver å fokusere på de som er der for å lære og som gjør så godt de kan, men til tider så er det dessverre de som er lite motivert som vi bruker mest energi på.

#### Hva har vi lært å mestre:

Har laget en treningsplan for året sammen med 2009 og 2007 - med samme temaer, men med øvelser tilpasset alder. Vi fokuserer mye på kast/mottak og ball/bevegelser. I tillegg skuddtrening, hvor det kreves mye mer nå som vi etter hvert går over til å kun spille på stor bane. Vi jobber også med kondisjonen. Har også fokusert på de forskjellige håndballreglene, som praktiseres mye strengere på stor bane enn på minibane.

#### Kamper/cuper:

Har deltatt med 4 lag på alle minirunder. Har deltatt med ett lag i reginoserien jenter 9 år. Har deltatt på en cup i romjulen og skal spille en cup i slutten av april (første overnattingscup). Har arrangert 4 treningskamper mot eksterne lag og planlegger en treningskamp i slutten av mars. Har også spilt treningskamp mot jenter 10 år. (Anniken Bjørnø)

### **JENTER 2007**

Håndballsesongen 17/18 har vært en solid opptur for J10.

Dette er første året vi har spilt på stor bane, noe jentene gledet seg veldig til før sesongen. Sammensetningen av spillergruppa på 18 jenter varierer fra de som har spilt håndball i flere år til de som har begynt i år. Vi valgte før sesongen å melde på to lag til seriespill, og vi meldte på begge lag i nivå 3. Dette har medført at vi har rotert rundt på spillergruppa i alle

kamper. Innsatsen har vært, og er, upåklagelig, og det er veldig moro for oss trenere og foreldre å se at de synes håndball er gøy og at de får til mer og mer av det vi øver på. Kampgjennomføringen føres slik at alle som er med på kampen får spille like mye og spillerne skal innom flere plasser på banen i løpet av kampen.

Som utgangspunkt hadde vi denne sesongen to treninger i uka. Tirsdag 18-19 sammen med G8 hvor vi også bruker 30 min før til oppvarming bak forhenget, og lørdag 1000-1130 i full hall. I tillegg har vi også nå etter nyttår en fellestrening med J11 på vollebekk skole, noe som medfører at vi har et tilbud om 3 treninger pr. uke. Vi har sagt at jentene ikke får lov til å prioritere bort andre fritidsaktiviteter for å delta på mer enn 2 håndballtreninger. Har de andre aktiviteter er det nok med 2 treninger pr uke. Generelt er det bra oppmøte på trening.

Vi har i løpet av sesongen deltatt på en turnering i romjula, Langhus romjulscup, hvor vi fikk prøve oss mot litt bedre motstand enn det vi er vant til fra seriespill. Det var veldig gøy, så selv om vi tapte stort mot noen som vanligvis spiller i nivå 1 J11, så vant vi også mot lag som spiller over oss i J10. Vanligvis er vi ikke opptatt av resultat, men for oss trenere er det fint å se at treningen gir resultater.

Senere i år skal vi også på tur sammen med J9 og J8 til turnering i Tønsberg. Dette blir første overnattingsturnering, så det blir spennende for alle involverte. **(Anfinn Geiran)**

## **JENTER 2005**

J12 deltar med 2 lag i serien sesong 2017/18, hvor Morten Westheim og Espen Dåsvand har vært hovedtrenere. I seriespillet har J12 hatt ett lag på nivå 2 og ett på nivå 3. Totalt er vi 20 spillere i troppen. Troppen er stabil og har fått 2 nye spillere denne sesongen. 1 spiller har sluttet. Oppmøte på innendørstreningene er stort sett tilfredsstillende, men dessverre dårlig oppslutning på utendørstreningene. Flere spillere driver med andre aktiviteter, som korps og fotball. Det har også vært litt flere skader og sykdom enn forutsatt. Dette kan gi utfordringer når spillere skal samles til kamp. Vi har derfor benyttet noen yngre spillere i enkelt kamper. Antall lag i serien vil bli vurdert før neste sesong.

Laget trener 2 ganger 1,5t i hall og 1t med styrke- og kondistrening utendørs.

J12 har deltatt i Temaserien med ett lag, hvor de fleste av spillerne har deltatt i minst en tematurnering av totalt 3 runder. Begge trenerne har deltatt på temakurs og -kamper så langt det har vært mulig.

Trenererteamet har blitt forsterket denne sesongen. Kristin Bjerkeland og Janne Dåsvand har tatt utendørstreningene. Bjørn Kenneth Mugerud har i februar 2018 kommet inn som trener ut sesongen. I praksis så vil han ta over torsdagstreningene i hallen og hjelpe til med det håndballfaglige generelt. (Espen Dåsvand)

## **JENTER 2006**

Det er no 14 jenter med på laget for 2006-jentene. I løpet av 2017 og starten på 2018 har èi jente slutta, mens tre nye har kome til. I tillegg har to vore innom og prøvd seg, men slutta etter kort tid. Det er litt utfordrande å følge opp nye spelarar samtidig som eg skal styre treninga for resten av gjengen. Eit betre "mottaksapparat" hadde kanskje fått fleire av dei som prøver seg til å bli. Det eg riktignok har lært i løpet av året, er at fleire av dei erfarne

jentene syns det er stas å få ansvar i forbindelse med nye spelarar. Dermed kan dei for eksempel terpe kast og mottak på sida, mens resten køyrer anna opplegg.

#### Trening:

I 2017 hadde vi to faste treningar i veka, der vi delar hallen med 2005-jentene. Fram til sommaren trente vi stort sett saman. Etter sommaren har vi delt oss på kvar sin banehalvdel. På ca annakvar trening har vi spelt mot kvarandre (J11 mot J12) på full bane den siste halvtimen. Høsten 2017 terpa vi mykje på kast og mottak, v-h-finte med påfølgande skudd, og vi la vekt på å bli modigare/tåle meir kroppskontakt både i forsvar og angrep. Vi har også tatt fram Håndballforbundet sine øvelsar for teknikkmerke med ujamne mellomrom. Vi har øvd på å spele på små flater, og ser at jentene blir flinkare til å bevege seg for å gjere seg spelbare. Vi har prioritert å trene på dei individuelle ferdighetene, og har meir eller mindre droppa alt av innøvde trekk og taktikk.

Av dei 14 er det 7-8 som er på meir eller mindre alle treningane, mens oppmøtet for resten kan svinge voldsomt. Normalt er det 9-10 jenter på trening.

Vi har tre målvakter på laget. Dei fekk målvaktstrening store deler av 2017, noko dei hadde stort utbytte av. Samtidig er det slik at dei tre målvaktene også er utespelarar – og likar det best – så for mykje målvaktstrening går på bekostning av utviklinga som utespelar. Det kjem til å bli ei utfordring framover at laget ikkje har ein spelar som vil spesialisere seg som målvakt.

Frå januar 2018 har vi starta opp med ei tredje trening i veka. Den er i gymsalen på Vollebekk skole, og er ei styrke- og kondisjonstrening vi har saman med J10-jentene. Det har vore dårleg oppmøte frå J11-jentene den første månaden, med berre 1-4 jenter på kvar trening. J10-jentene er ivrigare. Sånn sett blir det nok jenter til at ein kan få i stand gode treningar.

#### Skader:

Det har vore få overtrakk og lite plasterbehov på treningane. Men vi har opplevd to tilfeller av beinbrudd (i arm/handledd) i forbindelse med øvelse til teknikkmerke. Ellers er det nærmast fast at 1-2 jenter "dør" av utmattelse på trening fordi dei ikkje har spist (nok) i forkant av treninga.

#### Utvikling:

Vi hadde høsten 2017 eit spelarmøte med pizza og brus og eit forsøk på å snakke om handballteori. Det var dei ikkje klare for (teorien, altså). Elles er det svært varierende kor mykje og korleis jentene har utvikla seg i løpet av året. Det er ei stort spenn i gruppa både i erfaring, motivasjon og fysiske forutsetningar. Som trenar har målet vore å finne kvar enkelt spelars spisskompetanse – eller potensial for det – og utnytte det for å gi kvar enkelt spelar motivasjon og mestringsfølelse.

#### Kampar og cupar:

Avslutninga av sesongen som J10 var bra. Vi såg tydeleg effekten av målvaktstreningane, og jentene vann stort sett dei fleste kampane. I april var vi på Quart cup i Kristiansand, som var ein stor opplevelse for jentene.

I serien for J11, som starta hausten 2017, har det blitt eit par stygge tap, men flest jevne kampar. Dessverre har det vore litt stang ut, så det har ofte blitt uavgjort eller knepent tap. Og sjølv om målvaktene våre gjorde kvantesprang i 2017, opplever vi no at minst halvparten av laga har reine keeperar. Så vi har ofte vunne skuddstatistikken, men tapt kampen. Fem av jentene har fått minst ein kamp for J12-laget (altså eitt nivå opp) i løpet av hausten 2017/vinteren 2018. No har dei riktignok gitt beskjed om at dei ikkje ønsker å gjere det meir, fordi dei "ikkje blir spelt på". Vi må tenke igjennom korleis det å trene/spele opp eit nivå

eller tre skal være motiverende og utviklende. Vi har alle svært varierte grupper, og kunne ha mye å tjene på bedre samarbeid mellom laga. (Arild Opheim)

### **GUTTER 2007/2008**

Da jeg ser at vi etterhvert står uten treningstid i Hasle Løren og har stort utskifting av gutter G09 og G10 på treningen, har vi valgt å fortsette å trene på Linderud. Dette er et godt tilbud for de guttene som vil fortsette å spille håndball.

Hovedansvarlig i Linderud (Hege) nevnte at om flere blir med fra Hasle Løren, så kunne det bli mer aktuelt å skifte navn til Linje 5 slik at alle kunne finne en tilhørighet på lik linje. Per i dag så er de 12 nesten faste gutter, og jeg vet at guttene fra Hasle Løren med forelderen er interessert i denne løsningen.

I oktober skal den nye hallen stå ferdig, og da kan det bli et enda bedre tilbud på tider om ønskelig. (Elvir Hasic)

### **4.3 Dommersituasjon**

Trine Dahlstrøm er dommeransvarlig for klubben, og godkjent kvotedommer, Bjørn Kenneth Mugerud fungerer også som klubbens kvotedommer. Vi har i tillegg kjøpt en kvotedommer fra Linderud.

2017 var et merkeår for dommersituasjonen; vi nådde målet om å stille med egne barnekampveiledere til hjemmekampene våre (for seriespill til og med J11), gjennom at flere av HLH's egne J14-jenter gjennomførte barnekampdommer-kurs i august. Klubben ønsker sterkt at spillere som fyller 14 år skal gå barnekampveilederkurs i regi av NHF (Norges Håndball forbund).

### **5. Oppgaver og utfordringer framover**

Det er fortsatt en utfordring å verve medlemmer til styret, underutvalg og trenere.

Det må jobbes målrettet på alle nivå for å engasjere flere av klubbens medlemmer til å bidra på disse arenaene.

Vi ser at den aller viktigste rekrutteringsoppgaven ligger i å bygge stabilitet rundt hver lagenhet, i form av trenere som blir i flere sesonger og et aktivt foreldreapparat i støttefunksjonene. Disse to faktorene påvirker også gjensidig hverandre.

Arbeidet med å bygge kompetanse hos trenerne må videreføres. Her er jevnlig trenerforum og læring av hverandre viktig, samt regionens kurs og opplæringstilbud. Det vil bli viktig å utnytte ressurspersoner med ulik kompetanse i dette arbeidet.

Rekrutteringen til håndballskole og de yngste lagene er bra, men vi kan bli enda bedre på arbeidet som gjøres ovenfor barneskoler og SFO.

Klubben skal fortsette den gode jobbingen med å legge et godt økonomisk grunnlag for aktiviteten vår, gjennom å styrke arrangementene våre ytterligere, opprette og pleie kontakt med sponsorer, holde få og utvalgte dugnader, og søke om midler hos forskjellige instanser.

Vi ønsker fortsatt sterkt å få på plass en bedre løsning for hjemmesiden vår.

Vi opplever at den er lite brukervennlig, og kommuniserer ikke spesielt godt med den målgruppen vi ønsker å nå.

Håndballstyret takker aktive, trenere og støtteapparat, samt samarbeidspartnere, foreldre og frivillige for bidrag til det svært vellykkede 2017.

Oslo 28/2 – 2017

Styret for Hasle Løren Håndball

Elin Ruhlin Gjuvsland, leder

-----

Arne Jan Flølo, sportslig leder

-----

Marius Raknes, styremedlem

-----

Maria Skarsbø Moen, styremedlem

-----

Janne Dåsvand, Nestleder/ Kasserer

-----

Marie Aarestad Torrealba, sekretær

-----

Trine Dahlstrøm, styremedlem

-----