

# ÅRSMELDING FRA HÅNDBALLSTYRET SESONGEN 2018/2019



Igjen begynner håndballsesong å gå mot slutten, men vi har fortsatt en god del som skal skje for våre spillere før sesongen er over. Mange kamper gjenstår, arrangement i hallen, minicup og felles cup for alle lag i Sundsvall, er noe av det som gjenstår før vi avslutter denne sesongen og starter planleggingen for en ny sesong.

Styret i håndballen 2018 har bestått av: Kristin Verket (leder), Silje-Mari Hegge Aasan (sekretær), Brit Sivertsen (kasserer), Anita Ekren og Marielle Hofstad (arrangementsansvarlig) Sara Schiefloe (utstyransvarlig).

Håndballsesongen fikk en trist start med dødsfallet til Eva Stensholm, der vi mistet en svært engasjert ildsjel i håndballmiljøet vårt. Håndballen er glad for at vi fikk bidra både på minnesamværet og i minnemarkering i hallen.

Vi har hatt 10 lag i serie i år, noe vi er svært fornøyd med ☺ Vi har til og med fått i gang ett damelag i 5.divisjon. Lenge siden vi hadde det i Hegra. I tillegg er det mange ivrige minihåndballspillere, som vi gleder oss til å få opp i serie i årene som kommer. Årets sesong har vel vært den sesongen med flest aktive spillere i Hegra håndball på mange år. Med ca 115 spillere fordelt på 10 lag, må vi være stolte over klubben vår. Lagene har ulik størrelse og noen kull er så store at vi har stilt med 2 lag i samme serie.

- J 10
- G 10
- J 11
- G 11
- J 12 – har stilt med to lag
- G14 – har stilt med to lag. Dette laget er ett sammensatt lag, med gutter 2004, jenter 2004 og gutter 2003. Ett lag som ble utformet, for å kunne gi tilbud til alle som vil spille håndball i Hegra. Og det har fungert over all forventning. Alt for Hegra ☺

Dommere som har dømt for Hegra denne sesongen har vært: Egil Arne Kleven, Tom Inge Bakken, Tore Carlson, Mia Stensholm Elveland og Ronny Buland. I tillegg har vi to nye dommere som har tatt barnekamplederkurs og er godt i gang med dømning: Isa Falck Moen og Erika Gran.

Sponsorer direkte til håndballavdelingen har vært: Tverås Maskin og Transport, Br.Hofstad og Iver R.Gresseth.

En solid trener/ laglederstab har hatt mange gode økter i hallen sammen med spillerne. I tillegg har vi hatt stor økning med publikum. Mange lange helgedager, samt torsdagskvelder med kamper i hallen, har skapt mye idrettsglede både på og utenfor banen. Både spillere, trenere og styret er veldig fornøyd med engasjementet som har vært på tribunen denne sesongen også. Artig å se at så mange trekker til hallen for å se på våre unge håpefulle. Vi håper at den håndballinteressen vi har klart å skape de siste årene, vil holde i mange år fremover.

Vi startet høsten med å ta med oss alle våre trenere og lagledere på Daba art cafe, hvor vi koste oss med god suppe og kake. I tillegg hadde vi en gjennomgang på sesongen, og vi hadde gruppearbeid. Fokuset for gruppearbeidet var styrets mål for årets sesong –

**«SKAPE BEGEISTRING» Både for spillere, trenere, lagledere, foreldre og publikum.**

Begeistring har vi hatt som hovedfokus hele sesongen, og vi er alle enige om at det er viktigst at alle sammen har det morsomt på håndballbanen. Det sosiale er like viktig som resultat.

Også i år hadde vi ett felles foreldremøte for alle lag. Hvor vi informerte om sesongens planer, dugnader, treningsavgift, cuper o.l. Erfaringsmessig fra de siste årene, er dette en god start på sesongen. Det gir trygghet for både foreldre og trenere.

Før vi kom i gang med egen serie i høst, var vi med som arrangør på herrelandskamp i Stjørdalshallen. Vi var ansvarlig for planlegging og gjennomføring av kiosksalg. Her gjorde Anita og Mariell som er våre arrangementsansvarlige en kjempejobb både i forkant og på selve kampdagen. Vi stilte også med en god del vakter på dugnad. I tillegg dro nesten alle spillere på kamp. En positiv og lærerik opplevelse for alle sammen.

Kick-off før seriestart, er noe vi har snakket om i mange år, og i år fikk vi endelig gjennomført det☺ Trenerteamet for 11- åringen var ansvarlig for planlegging og gjennomføring, og kvelden ble bare helt super. Vi startet med treningsøkt/ teambuilding i hallen, hvor det ble satt opp grupper på tvers av alle lag, så ferske tiåringer og erfarne femtenåringer fikk jobbe sammen, og det gikk jo kjempebra. Morsomme oppgaver ble gjennomført med stil, før vi sammen jogget til klubbhuset, hvor det ventet pizza og sosialt samvær. Virket som at absolutt alle satte pris på opplegget☺

Lagene har hatt jevnlige treninger i hallen hele sesongen. Varierende fra en til tre treninger pr uke. Noen overlappinger har ført til mange spillere på håndballflaten samtidig, men dette har blitt løst med oppvarming ute, eller godt samarbeid mellom trenerne. Har aldri vært noe problem denne sesongen heller. Etersom håndballen har slik opptur, ser vi jo at dette med hallproblematikk ikke blir lettere med årene, og neste sesong regner vi med å få opp to nye serielag, uten at noen av de lagene vi har nå, faller bort, men vi finner nok en løsning for det også.

Forrige sesong hadde vi med oss Paul Eskild Holt som hjelpetrener/mentor. Dette hadde vi håper på å kunne videreføre i år også, men på grunn av endret arbeidssituasjon, ble ikke dette noe av. Vi føler likevel vi har klart å gi spillerne våre gode treningsøkter. Som en liten boost før jul, bestilte vi Byåsenakademiet for å komme å ha ei timesøkt med lagene. Dette ble samme dag avlyst, så da gjennomførte vi minicuper på hvert enkelt kull. Ble en fin juleavslutning det også☺ Avsluttet med havregrynsgrøt på møterommet for spillere og trenere. Foreldrene fikk servert kaffe på tribunen.

For å sikre rekrutteringen, ønsker vi å følge opp minilagene litt mer enn hva vi egentlig må. Før jul, gjennomførte derfor team 14 en treningsøkt for alle minilagene. En herlig samling minispillere og ungdommer, hadde ei aktiv og morsom økt på banen. Etter treningen ble det

havregrynsgrøt, mandariner og pepperkjekse på møterommet. Kaffe og pepperkjekse til foreldrene.

Innimellom planlegging av arrangementer og treninger i hallen, hadde vi i år ansvaret for å arrangere 6.dagsfesten. Som også i år ble en knallsuksess. Masse folk, bra musikk og bra salg av drikke, samt flinke foreldre i komite☺

Selv om lagene har hatt ulike resultat på kampene i løpet av sesongen, så er det en ting som er sikkert, og det er at samtlige spillere har hatt stor fremgang og progresjon. Dyktige trenere, og stor treningsglede har virkelig gitt fremgang. I tillegg til egne trenere, har trenerne hjulpet hverandre ved behov. Greit å bytte litt på, slik at vi kan få litt ny inspo fra hverandre. Vi setter stor pris på alle de i trenerteamene, og derfor hadde vi i år en nyttårsfest for alle sammen. En del som ikke fikk til å møte, men vi var ca 20 stk som koste oss med god mat og drikke. Det ble en livlig kveld, som vi håper er med å skape begeistring hos oss voksne.

Ettersom Byåsenakademiet ikke kunne stille med treningsøkter før jul, stilte de en mandag i januar i stedet. En kveld med mange fine øvelser til alle kullene. Inspirasjon både for spillere og trenere. Og heldigvis hadde Asgeir, som var trener, samme filosofi som oss i Hegra. Har ikke barna det gøy på trening, er det ingen vits i å drive på med det☺ Laglederne stilte med havregrynsgrøt til spillerne etter øktene. I tillegg stiller med Byåsen med gratisbilletter til alle våre spillere på en av sine hjemmekamper. Dette er ikke helt klart, men tror vi tar med oss hele gjengen og drar på kamp i starten av mars.

Første helga på mars skal vi også arrangere minicup. Regner med at det vil komme 50-70 lag. Dette har alltid vært en stor suksess og vi håper på det samme i år også.

Som en avslutning på sesongen, skal vi også i år til Sundsvallcup. Dette ble så stor suksess i fjor, og vi velger derfor å dra dit igjen. Satser på at vi får det like gøy. Vi kommer til å dra med ca 110 spillere, trenere og lagledere fordelt på tre busser. I tillegg har vi booket 26 hotellrom som er fylt opp med foreldre og søsken. Vi drar fredag formiddag, spiser felles måltid på tur dit og tilbake, og håper på en hel masse idrettsglede. I år som i fjor, skal vi gi en utmerkelse til hvert enkelt lag til lagspiller, hvor det viktigste er at denne spilleren har vært positiv og gitt inspirasjon til de andre på laget. Vi gleder oss☺

I tillegg til mange aktiviteter på banen, har vi også i år handlet inn noe nytt utstyr for å gjøre det enda mer spennende å trene i hallen vår. Dette gjelder både utstyr for styrketrening (medisinballer, hoppetau ++), nye håndballer, trøyer og håndballgensere, samt at vi nå har investert i to oppblåsbare minimal, slik at vi kan ha tre baner både på trening og cup. Mange foreldre som stiller på dugnader, gjør at vi kan utvide med slike investeringer. I år har våre dugnader vært kiosk på landskamp, salg av blomsterposer før jul, 6.dagsfest, samt at vi før sesongslutt skal selge tulipaner. I tillegg har to foreldre fra hvert lag stilt som hallvakter gjennom sesongen.

Alt i alt, en veldig fin sesong! Vi gleder oss allerede til høsten☺

Kristin, Brit, Anita, Marielle, Sara og Silje Mari

# EN KORT OPPSUMMERING FRA ALLE LAGENE VÅRE!

## Gutter 10

Gutter 10 er nå 9 spillere. Vi er veldig fornøyd med Espen Sjømo som trener. Han er kun tilgjengelig onsdager. Ellers er Kirsten H Bergstrøm også trener. Aimee Bakheim er lagleder. Gutta er en fin gjeng som har masse gode handballegenskaper. Mange i gruppa ønsker å stå i mål og flere i laget utfordrer og skårer mål i kamper. Vi er ganske jevne med våre motstandere 😊 vi har ikke noen utfordringer med miljøet i gruppa. Gutter 10 har det moro på trening 😊

## Jenter 10

Vi er pr idag 3 voksne, og 9 jenter på laget.

Jente nr 10 har vi kanskje også fått, hun har vært med på noen treninger nå. Å det virker som hun ønsker å være med videre.

Vi har på treningene hatt fokus på det vi ser må trenes på etter forrige kamp. I tillegg har vi lagt inn 15 min ekstra tid på våre to treninger til styrke og håndball teori. Dette har di hatt god nytte av 🖐

Laget fungerer godt, litt mye fnising og «spare møte» aktig til tider, men det skulle bare mangle i denne alderen.

Mvh Lagleder. Lena Lenvik. Trener Anne Grethe Norboe

## GUTTER 11

G11 startet sesongen med 11 spillere hvorav en helt ny. Vi fikk ytterligere to nye spillere uti sesongen og har i skrivende stund 13 spillere.

Monica og Berten styrer treningene og Trine tar seg av det administrative i tillegg til å bidra med en hjelpende hånd på treningene.

Vi har delt hall med j11 mandag og torsdag og har valgt å utvide mandagstreningen med en halv time jogging ute før trening og torsdagstreningene med en halv time styrke etter treningen. Der har vi hatt med oss Kay Odin Fossen som styrketrener enkelte torsdager.

Sesongen har hatt både oppturer og nedturer, men guttene kjemper hardt og læringskurven er bratt enkelte ganger. En fin gjeng med godt humør og ståpåvilje.

Trine B. Fossen, Monica S. Krogstadholm og Svein Beruld Andersen

## JENTER 11

Jenter 11 startet med treninger i starten på oktober. Var da 13 spillere, to av disse var helt nye på laget. I november kom det ytterligere 2 spillere, så nå har vi en spillerstall på 15 stykk. Disse kommer fra Skjelstadmark, Forra og Hegra.

Vi er en trener og to lagledere, samarbeider med gutter 11 ved behov.

Vi har treninger på mandager og torsdager.

Har i år hatt løping som oppvarming en gang i uken, samt litt styrketrening . Ellers har vi hatt litt samarbeidsoppgaver og har satt i gang «hemmeligvenn» for å skape gode relasjoner siden vi er flere spillere som ikke går på samme skole.

Vi har hatt varierende resultat på kampene, men jevnt over veldig god innsats av jentene.

Gleder oss til siste del av sesongen og finale som er Sundsvall cup.

Mari Børseth, Bente Hegseth, Guri L.Vigdenes,

## **GUTTER 12**

Nå på slutten av denne sesongen har vi **totalt 10 spillere, 1 trener og 2 lagledere**.

I høst startet det to nye spillere. En spiller prøvde seg på noen treninger men sluttet. En spiller har hatt pause i en måned i høst og kommet tilbake. En spiller har sluttet.

Sesongen 2018/2019 har vært preget av til tider dårlig oppmøte. Noen av guttene har vært lite motivert på trening og derfor ødelagt treningen for de andre spillerne. Frekke kommentarer, snakker imot trenerne, gjør ikke det de får beskjed om, tuller om andre ting...dette er noe av det vi har måtte ta opp og jobbet med igjennom hele sesongen.

Jobbet med samhold og det at vi er ett lag der alle spillere er viktige for laget. Tøff serie med mye tap, vært vanskelig å motivere spillere. Prøvd å lagt vekt på andre ting enn å vinne kampene men det har vært vanskelig. Vi har spillere som er nybegynnere og spillere som har vært med noen år. Har vært vanskelig å tilrettelegge slik at hver enkelt spiller skal føle mestring/ utvikling.

Vært til tider vanskelig å planlegge treningene pga lite oppmøte. Noen har varslet ved fravær, andre ikke. Vi har gitt tilbakemelding til foreldre og spillere igjennom hele sesongen. Hatt møte med spillere/foreldre og styret. Angående resten av sesongen har vi igjen 3 serie kamper, og ser frem til cup i Sundsvall ☺ Usikker om hvor mange som blir med neste sesong enda, men vet at i hvert fall at sju av spillerne vil være med videre.

Mia Stensholm, Marianne N.Haaven, Åse Gresseth

## **JENTER 12**

Vi i jenter 12, har i år stilt med to lag i samme serie. Vi var ved oppstart av sesongen 17 jenter og det viktigste er jo å få spille mye. Ikke sitte på benken. Vi synes det har fungert veldig bra med så mange kamper. Har slitt litt med en del vonde føtter, men jentene har alltid ett smil på lur og vi har det veldig artig sammen. Etter jul fikk vi med oss enda ei jente og vi er da 18 spillere. En herlig gjeng ☺

Vi er fem i trenerteamet. Greit å være flere når vi har to lag. Har vært heldig, så begge lagene har spilt på samme sted på kampdager.

Vi har i utgangspunktet trent to dager i uke, men innimellom har det blitt tre. En dag i uka har vi tatt oppvarming ute med joggetur og deretter intervaller. Nå i vinter har vi også hatt noen utetreninger, hvor vi har drevet med snørugby og diverse andre aktiviteter i snøen. Vi har også variert på om vi har trent alene, eller sammen med gutter 12.

Vi har hatt litt varierende resultater på kampene våre, men alle jentene har hatt fremgang i løpet av sesongen, vi har veldig godt treningsoppmøte og og vi har det morsomt sammen. Og det er viktigst av alt 😊

Vi gleder oss til Sundsvallcup og håper vi spiller like godt som i fjor 😊 Da ble det seier i B- finalen 😊

Silje Mari Hegge Aasan, Cecilie Falck Moen, Kari Hofstad, Ingunn Kjelvik og Ingebjørg Hognes

## **TEAM 14**

Tidlig i høst ble det avgjort at tre av fjorårets lag skulle slås sammen for å sikre et lokalt håndballtilbud og bli til Team 14. Det ble meldt på to lag i G 14 serien.

Vi er ved årsskiftet 5 jenter f. 04, en jente f. 03, 4 gutter f. 03. og 9 gutter f.04, tilsammen 19 spillere. Kristin som hadde 04 guttene og Mia som var trener for jentene i fjor er med på trenersiden, og vi er i tillegg 3 lagledere. De fem som spiller på dispans er på faste lag og mens de andre rullerer.

Vi har hatt to faste treninger pr. uke på 1 ½ time, i tillegg har vi treningstid enkelte onsdager, dette er tilpasset kampprogram og andre aktiviteter.

Vi har et godt oppmøte på treningene og spillerne har hatt en fin sportslig utvikling i løpet av sesongen! Det er en herlig gjeng med masse godt humør der vi har mye fokus på begeistring. Dette har etter 15 kamper resultert i 10 seire og 5 tap, noe vi er svært fornøyd med.

Bente Tollefsen, Anita Ekren, Hege Nesbø, Kristin Verket og Mia Berg Fornes

## **Damelag 5.div**

Etter en rundspørring blant tidligere aktive håndballspillere tok vi sjansen på å melde på et damelag i 5.div. Rundt 25-30 spillere har vært innom laget i løpet av sesongen, og hele Stjørdalsområdet har vært representert. Fokus har vært å ha det moro med håndball, vi har ingen trener men Monika Krogstadholm, Kristin Verket, og Marielle Hofstad har tatt ansvar for laget. Etter som vi har blitt bedre kjent og samspillet har kommet seg så hevder vi oss på toppen av tabellen i 5.div. Vi har vegret oss for opprykk kommende sesong. Vi vil ha kamper i nærområdet, og selv voksne damer synes det er moro å vinne noen kamper også. Stor oppslutning av publikum på hjemmebane har gjort det ekstra artig å spille håndball.

Kristin Verket, Marielle Hofstad, Monika Krogstadholm