

# Årsmelding Håndballstyret sesongen 2022/2023

Styret har bestått av:

*Kristin Verket - leder*

*Silje Mari Hegge Aasan - sekretær og dommeransvarlig*

*Ingunn Kjelvik - arr.ansvalig*

*Marianne Nordfjell Håven - arr.ansvarlig*

*Bente Mari Gylland - kasserer*

*Sara Schiefloe - utstyrsansvarlig*

Endelig har vi hatt en sesong som ikke har vært preget av covid og mye sykdom. Er vel en del av lagene som har hatt en del småskader og noe mer influensa enn tidligere, men ikke noe som har vært med på å styre arrangement, kamper og treninger. Og det er utrolig behagelig.

Som vi har skrevet i de to siste årsmeldingene, så har vi jo vært redd for om covid skulle føre til stort frafall og lite engasjerte idrettsutøvere, men dette har absolutt ikke blitt noe problem for oss i håndballen. De aller fleste lagene har denne sesongen hatt tilførsel av spillere, og det er jo helt fantastisk. Aldri har vi hatt så mange lag i serie som vi har nå i år, og ca 175 spillere i serie. En jevn stigning som har vart i noen år nå.

Vi har denne sesongen hatt 17 lag i serie, samt to kull som spiller minihåndball. Dette har gitt mange kamphelger og ukedager, totalt arrangert 156 hjemmekamper, med fullsatte tribuner og stor glede i hallen. Vi arrangerte minicup 10.desember 2022 med 45 deltakende lag . Vi måtte legge ned ønske om å få i gang et herrelag, da det ble for få spillere. 3 av g16 spillerne meldte overgang til SHK og har spilt der denne sesongen.

For lagene resultatmessig har det vært både oppturer og nedturer, men det er akkurat slik vi ønsker å ha det. Plass til alle som ønsker å spille håndball, idrettsglede, oppturer, nedturer, seier og tap. Viktigste er at alle føler på mestring og ønsket utvikling. Dette kan til tider være utfordrende for trenere og lagledere, som skal tilpasse seg de som ønsker å gi alt, samtidig som det også skal være en god opplevelse for de som vil være med for å være sosial, eller for bare å ha det gøy. Men all ære til støtteapparatet til alle lagene våre - dere gjør en fantastisk jobb for alle barn og unge som er i hallen.

**Lagene vi har stilt med i år er:**

**2x jenter 9 – gutter 9 – Jenter 10 – gutter 10 – jenter 11 - 2x jenter 12 – gutter 12 – 2x jenter 13 – 2x gutter 13 – jenter 14 – gutter 14 – jenter 16 – damelaget**

**Mini 2014 og Mini 2015**

Filosofien vår i Hegra håndball har i mange år vært å klare å skape lag innad i egen klubb, dette fører til at vi må samarbeide noe på tvers av årskull, men det har vi tro på at er en styrke for alle. I år har vi gått litt ut av dette med ett av våre lag. Dette ble en løsning etter ønske fra Stjørdals Blink. Vårt G12-lag har derfor sammen med Stjørdals Blink skapt ett lag som samarbeider veldig godt. På dette laget er det i tillegg både 2010 og 2011- gutter, så dette laget er ett bevis på at det viktigste er å skape

gode treninger og ett trygt miljø. Alder er ingen hindring. Her har vi trenere både fra Blink og Hegra, og vi har stor tro på at dette samarbeidet vil bli videreført til neste sesong. God avtale på forhånd og åpen dialog er vel grunnen til at dette har fungert så bra.

Videre har vi på j14 hatt behov for å låne med noen j13 spillere på kamp. For neste år vil det bli sett på hvordan vi skal løse det med 2009 og 2008- jentene. Og på g14 har vi med 2 overårige gutter, noe som har fungert veldig bra. Regner med dette laget består en sesong til. Hvis ikke jobbes det med ett felles treningspunkt for 2008 og 2007- gutter i dalføret, for å opprettholde ett spilletilbud til disse guttene. Hvordan utfallet av dette blir, vet vi ikke enda.

Bortsett fra en kalender fullsatt av treninger, hvor flere lag deler hall for å få nok treningstid, har vi hatt ett tilbud om styrketrening på Hell treningsstudio for damelaget, j16, g14 og j14. Dette har fungert greit, men har slitt litt med frafall til fotball på enkelte lag disse dagene.

Nytt for årets sesong var at vi ordnet en årskalender der alt av fellesaktiviteter og flytting av trening pga ukedagskamper osv var lagt inn. Det har spart styret for mye ekstra oppfølging og spørsmål om treningstid gjennom sesongen, og skapt forutsigbarhet for alle.

15.november dro vi med HELE klubben til Kolstad Arena for å heie på Kolstad. Hele 270 spillere, trenere og foreldre deltok. En fantastisk kveld 😊 Klubben dekte utgiftene for spillere og trenere.



Før jul hadde vi en felles avslutning for alle lagene. Ble oppdelt i tre grupper, da det ikke ble plass til alle i hallen samtidig. Minilagene hadde egen avslutning, de i serie opp t.o.m 12 år hadde to timer sammen, og de fra 13 år og oppover hadde to timer etterpå. Felles oppvarming ved Ingebjørg Hognes. Det ble gjennomført cup med lag spillere på tvers av årskull. Parallelt ble det kjørt en quiz for de lagene som ikke spilte kamp. Etter de to timene, ble det servert grøt og mandarin. Kaffe og pepperkaks til foreldre.



Noen fredager har vi kjørt ekstra posisjonstrening. Dette har det ikke blitt kjempemye av, men noen treninger har vi fått i gang. I tillegg hadde vi i mellom skolestart og sesongstart, noen fredager med åpen håndballhall. Da kjørte vi en del aktiviteter på tvers av årskull. Vi har videreført trening på vår etter sesongslutt og høst med ei trening i uka for utøvere over 12 år som ikke spiller fotball, på tvers av alder og kjønn. Siri Berbu og Kristin Verket har ledet disse treningene.

J13 har vært med på ett MOT – prosjekt denne sesongen. Her handler det om å se alle, legge til rette, og lære trening og læringsmetoder som gjør at alle føler seg viktig. Dette vil bli brukt videre i håndballen. Kanskje blir det hovedprosjektet vårt for neste sesong 😊

## Dommere

Vi har denne sesongen hatt mange flinke dommere, som har dømt veldig mange kamper.

Nye som tok barnekampløperkurs og har dømt jenter og gutter 9,10 og noe 11. Dette er 6 jenter og gutter fra 2008- kullet. De har gjort en kjempejobb, og vi tenker de er klar for å dømme litt mer 11 og 12 neste sesong.

Videre har vi hatt 7 dommere (2006, 2007, 2004) som tok dommer1 – og som da har dømt kamper opp til j/ g 14. Noen få 15- kamper har noen av de dømt også. Disse dommerne har stått på skikkelig og det har vært Hegraddommere både i Lånkhallen, Meråkerhallen, Fjellhallen, CSK- hallen og Trønderhallen. Super innsats. Her er det nok noen som kommer til å ta dommer- 2- kurs i løpet av neste sesong.

I tillegg har vi dommer Ronny og Tom Inge. Disse dømmer lite i Hegrhallen.

Er litt jobb å følge opp denne gjengen, men tror mange av de kommer til å fortsette med dømming - ser ut som de kjenner på mestring og glede ved å dømme.

## Økonomi

Økonomien er god, men jo større vi blir, desto mer krevende er det å ha økonomisk kontroll når sesongen går over to regnskapsår. Så det blir ikke så mye styring etter budsjett som vi kanskje skulle ønske.

Året 2022 har vi hatt bare 1 salgsdugnad, høst 2022 med salg av vaskepulver og tørkerull. Mulighet for å kjøpe seg fri for de som ønsker det. Vi arrangerte 6.dagsfest med Hammers Harem og quiz med Ove Rolset og Ivar Friheim. Stort oppmøte med 253 betalende. Dugnad for 2 foreldre per lag som ga fritak for høstdugnaden. God stemning hele kvelden!

Hvert lag stiller også med 2 personer som hallvakt.

Treningsavgift er differensiert litt etter alder. Økning for de over 14 år som har fått et ekstra treningstilbud på Hell Treningsstudio med gruppetrening styrke ledet av Marius Børseth. Personlige spilletrøyer for de over 11 år til egenandel av 250,-. Alle nye spillere får Hegra håndball sin treningsjakke som inngangsbillett til håndballen. Vi opplyser om mulighet for å søke kontigentstøtte fra Stjørdal kommune, og mulighet for å søke lisensstøtte fra NHF. Vi har ikke inntrykk av at økonomi er et hinder for å delta, men noe vi er oppmerksom på kan bli et problem i tiden vi er i.

Budsjetterte med stort underskudd på 170.000 (store utgifter ved deltakelse på Steinkjercup 2022), der planen var å bruke noe av tidligere overskudd. Allikevel gikk regnskapet i null, noe av det skyldes stort overskudd 6.dagsfest, og økt overføring fra Hovedlaget, samt god inntjening på arrangement i hallen.

Vi ser år for år at utgifter til halleie øker, for 2022 ca 220.000. Norges håndballforbund jobber videre med saken gratis halleie, og der har vi også en jobb med å påvirke politikere lokalt da dette er noe som bestemmes politisk. Også i år hatt behov for samarbeidsmøte med Stjørdal Kommune ift Hegrahallen, og hvordan våre henvendelser besvares/løses. Vi er vel ikke helt fornøyd enda med alt, men dialog hjelper.

Med tanke på økte utgifter til halleie økte vi pris på årskort inngang kamper i Hegrahallen til 350,- og økte kaffeprisen til kr.20,-. Vi har i tillegg hatt et godt og variert tilbud i vår kiosk med Tineprodukter, toast, nudler, pølse med brød, kake/vaffel, frukt og div drikke og små snacks. Gledelig at mange tar turen i hallen, det er et viktig samlingspunkt både for ungdom, voksne og besteforeldregenerasjonen.

### **Møtevirksomhet**

Styremøter har vi hatt jevnlig når det har vært behov for det. I tillegg har vi såpass klare oppgaver i styret, så hver enkelt har utført sine oppgaver. Felles messengergruppe er praktisk i en travel hverdag. Mye kan planlegges der også. Og vi bruker Klobbkontoret aktivt for dokumentlagring.

Deltatt i alle sonemøter i Norges Håndballforbund region Nord, vært på håndballforum på Scandic Hell og vært engasjert i det som skjer i håndballmiljøet i regionen vår.

Før koronatiden hadde vi felles storforeldremøte for alle lag. Dette ble satt på is i koronaperioden, og i år hadde vi hatt mulighet til å gjennomføre det, men vi ble enige om heller å kjøre møte på hvert enkelt lag, hvor en fra styret møtte opp til de som ønsket det. I tillegg sendte vi ut en del informasjon på facebook/ spond til foreldrene.

Trenere og lagledere er viktig for oss, vi starter med fellesmøte foran hver sesong der vi snakker om retningslinjer og hvordan vi vil ha det i vår klubb. Rett etter jul hadde vi en samling for alle som ønsket å komme på klubbhuset. Det ble servert mat fra Lillelunden, Kristin hadde ordnet med noen aktiviteter, og det ble musikk og dans utover kvelden. Tror alle som var der satte pris på kvelden, og

det var dere vel unt. Uten frivillige og dugnadsånden, hadde ikke idretten i Hegra vært der den er i dag.

Til våren skal vi nå på cup, hvor vi fyller opp fire busser med spillere, trenere og lagledere. I tillegg er det mye foreldre som skal være med. Reisen går til Kristiansund, og vi gleder oss stort til å ta med hele gjengen på tur. Dette har blitt en tradisjon i klubben vår, felles cup og stort samhold.

For årene som kommer blir det viktig å jobbe for å få med nye folk i styret, og kanskje trengs det flere for å drive en klubb i stadig vekst. Vi som sitter ansvarlig har sittet i mange år nå, og en god overlappingsperiode er viktig for å opprettholde aktiviteten i håndballavdelinga. Flott at Hegra il nå jobber med systemer som er lik for alle avdelinger ift regnskap, fakturerering og klubbkontor med dokumentlagring, med utgangspunkt i systemer fra Hegra Regnskap (Duett) og Norges Idrettsforbun (min idrett og klubbkontor).

Vi i styret vil takke alle spillere, trenere, lagledere og foreldre som står på sesong etter sesong for at barn og ungdom i Hegra skal kunne kjenne på gleden med håndball og idrett. Og takk til alle som møter opp som publikum i Hegrahallen og når vi spiller i andre haller 😊

## EN LITEN OPPSUMMERING FRA LAGENE VÅRE

### Jenter 9

Vi er per i dag 19 jenter på laget. Det har kommet til noen nye jenter i år også, noe som er veldig gledelig.

Jentene er flinke til å komme på trening og har stort sett bra innsats. Det er veldig mye godt humør og en gruppe som er snille med hverandre.

Jentene er veldig ivrige etter å prøve nye øvelser og er ikke redde for å komme med forslag til nye ting de har lyst til å prøve. Enten det er noe de har sett på eldre lag eller TV. Det er selvsagt ulikt nivå på spillerne i gruppa, men alle har hatt fremgang, noe som vises i kamp og på trening. Vi har innført 15 min med styrketrening med egen kroppsvekt etter hver trening. Litt blandet mottakelse på å skulle trene styrke som er 'slitsomt', men de aller fleste gjør øvelsene vi legger opp til.

Mye lek og moro med ball enda. Merker innsatsen og fokus er litt høyere på lek delen enn når det er tekniske øvelser. Mange som er ivrige på å være målvakt, så det er positivt.

Kampene i år spilles på ¾ bane. Dette har spillerne håndtert fint. I serien er det få lag med, så de møter stort sett de samme spillerne hver helg det er kamp. Det er jo en slags trygghet i det, selv om det hadde vært gøy og møtt litt flere lag.

Gjengen gleder seg til cup, samtidig som de er litt spente siden det er første gang. Men ser ut som det er ei stor foreldregruppe som skal være med, så det er bra. Vi gleder oss.

Hilsen

Bente, Linn, Elin og Merethe

## **Gutter 9**

G09 består av 11 gutter som hovedsaklig trener hver mandag hvor vi deler hallen med med J09.

Vi har flere ganger blitt invitert til å trene sammen med G10 på noen onsdager og ser positivt på slikt samarbeid.

Alle gleder seg til OKEA-cupen i april hvorav 9 av guttene er påmeldt.

Hilsen

Eirik Yven

## **Jenter 10**

Vi er ti jenter som trener hver mandag og onsdag.

Mandager deler vi med G10, mens onsdager har vi halv hall alene.

Har vært så heldig å fått med oss tre jenter fra J16 (Oline, Rakel og Erle), noe som har vært veldig positivt for jentene. Stor framgang håndballbanen etter at de begynte.

Fikk et ekstra arrangement i hallen før jul, som gikk veldig bra.

Alle jentene er meldt på cup i slutten av april.

Bente og Gry

## **Gutter 10**

G10 har 7 spillere og to trenere. Vi har to treninger i uka. På mandager trener vi sammen med J10. Da er det tre jenter fra J16 som har ansvar for opplegget. Vi har da 15min oppvarming i gangen, og en time i hall etterpå. På onsdager trener guttene og jentene hver for seg. Da har vi 1 1/2time i hall. G10 har da 2/3dels bane annenhver onsdag. Vi har hatt en treningskamp mot G10 Stj. Blink. Vi har også invitert Hegra G9 på to treninger. Da har vi teknisk trening først, og treningskamp etterpå. Dette er noe vi kommer til å fortsette med.

På kamp er vi opptatt av lik spilletid, gjøre hverandre god, være en god lagkompis og rullere på hvilken posisjon de spiller på. Før kamp bruker vi å snakke om hvilke mål vi har for kampen. Det kan være så enkelt som at alle skal velge seg en finte, som de skal tørre å bruke. Etter kamp snakker vi hovedsakelig om det som gikk bra, så tar vi det vi må jobbe mer med på første trening etter kamp.

Før jul hadde vi treningskamp mot foreldrene. Vi hadde først «Follow the leader» og etterpå hadde vi røve gull. Etter kampen hadde vi snacks på tribunen. Det var bra oppmøte av foreldrene og vi hadde det veldig gøy. Vi har også vært på bowling etter trening en kveld før jul. Mye fliring og godt humør. Nå i februar har vi hatt overnatting på klubbhuset fra fredag til lørdag. Guttene fikk komme med ønsker på forhånd. På fredag spiste vi taco, godteri, så film, lekte med nerf, spilte twister og hørte på musikk. Vi sovnet ved midnatt. Vi avsluttet oppholdet kl.12 på lørdag.

Planen videre er å fortsatt ha det gøy på trening, gjøre vårt beste på de siste kampene vi har igjen, ny kamp mot foreldrene, lazer tag i Trondheim og vi gleder oss veldig til Cup.

Mvh.

Inger Elisabeth Huse

### **Jenter 11**

Vi startet sesongen med tro om at vi ble ca. 8-9 spillere, slik ble det ikke. Vi mistet en spiller, men fikk med oss mange nye spillere fra Skj.mark, så nå er vi 15 spillere. Denne sesongen har vi derfor måttet jobbe mye med basisen igjen slik at alle de nye spillerne behersker kast og mottak. Så mange spillere gjør at det blir mindre spilletid på hver, men vi har alltid noen som står over.

Vi har 4-5 som vil stå keeper, men de vil også spille utpå, så de får heldigvis rullert godt. De begynner å vil stå på litt faste plasser, men vi har få vinger og midtback så de er stort sett inneforstått med at de må kanskje stå på andre plasser. Vi har to venstrehendte, som begge ønsker å stå ving.

Vi har få backspillere som virkelig tør å gå mot mål (ift antall som vil stå back), så det jobber vi litt med.

Vi har treningstid sammen med J12, og det blir veldig mye støy i hallen, da både de og vi er mange spillere. Men J12 er også en veldig høylytt gjeng, som gjør at våre spillere av og til blir stående og se på de i stedet for å følge med på vårt.

Foreløpig er det Cecilie som styrer skuta, og jeg og Ina er med.

Vi har hatt noen treninger der noen J16 spillere kommer og har treninga. Veldig positivt for gruppa vår, da noen er litt lei av oss mødrene.

Aimee Roesen

Lagleder J11

### **Jenter 12**

Trenere: Tonje Steig og Kristin Haugom

Lagleder: Kristin Tangen Lindbak

Spillere:

Emma Kvaal Rødde

Frida Gressetvold

Frida Reberg

Ida Nathalie Lindbak

Julia Rosvold Thyholt

Julie Strøm

Linnea Bjerkli

Lisa Aunøien Hansen

Maja Slettvold

Marie Håpnes

Mina Thelise Fossen

Nora Fagertun Børseth

Selma Gederaas

Una Marie Fornes

Victoria Krzystek

Vilde Meldal Moen

Lagoppsett: Denne sesongen har vi spilt med to lag. Laget består totalt av 16 spillere, som vi fordeler jevnt når vi spiller kamper. Vi har i tillegg lånt spillere fra J11 når vi selv har frafall, eller ønsker flere på benken. Dette fungerer greit. Utfordringen går heller på antall trenere. Tonje blir ofte stående som trener alene da Kristin H ofte jobber kveld og helger. Vi skulle hatt flere trenere når vi er to lag. Kristin L er med som støttetrener ved anledning, og er stort sett med på alle kampene sammen med Tonje.

Noen jenter fra J16 har vært med på noen treninger, der de har lært bort ulike spill teknikker. Noe som våre jenter fant motiverende. To jenter fra J16, Oline og Rakel fungerte også som trenere under kampen de spilte mot hverandre i Hegrahallen.

Trening: Vi trener 1,5 t to ganger i uka, tirsdag: 18.30-20.00 og torsdag: 17.30-19.00.

På tirsdager deler vi hallen med J11, den siste halvtimen kommer enda et lag. Det går fint å dele hallen, men akkurat i denne halvtimen blir det veldig mange spillere samtidig med tre lag. Noe utfordring med å utnytte den siste halvtimen best mulig. Oppmøte på trening er bra, og vi kjører variert trening.

Sesongen: Vi har hatt en varierende sesong med både seiere og tap. Mange av spillerne har funnet sin plass på banen, men vi utfordrer også spillerne til å stå på posisjoner de normalt ikke står. Vi har hatt flere som har blomstret skikkelig på banen, noe som er gøy for de det gjelder og for de andre på laget. De er flinke til å heie fram og rose hverandre. Vi bruker å være flinke på å sette opp lagene så jevnt som mulig. Det har fungert ganske bra.

Ikke alle tåler å tape like godt. Vi har gått noen runder med hvordan vi oppfører oss etter et tap, men også hvordan vi ikke oppfører oss når vi vinner kamper. Kan oppsummere det som en god sesong for spillerne.

## **Gutter 12**

Vi har et veldig godt samarbeid med Stjørdals-Blink. Vi trenere og lagledere har det veldig fint sammen og gleder oss til trening alle mann. Veldig godt oppmøte på treninger, bortsett fra én, hvor vi kjenner til årsaken til fraværet.

Styret i Blink tar også godt imot oss og inkluderer oss på en fin måte. De er ivrige på å bistå på treninger med både andre trenere men også eldre spillere i klubben. Det er veldig kjekt.

Vi savner, og har savnet, å ha hel hall, om ikke annet en halvtime. Vi får trent lite på kontra og returløp.

Vi har 15 spillere på laget (Halvor Storflor er vår siste ervervelse) hvorav 3 er født i 2011. Vi tror og håper alle spillerne koser seg, det virker i allefall slik. Vi ser flere spillere som har utviklet seg i positiv retning og synes selv at vi har blitt mye bedre utover sesongen. Dog taper vi en god del, da vi jevnt over er hakket dårligere enn motstanden vi møter. Men det virker ikke som guttene tar dette så hardt innover seg. Det er et jevnt lag, med ingen fremtredende esser vi ikke kan klare oss uten. De har styrker og svakheter alle mann, men det er positivt for lagfølelsen at de er tilnærmet like i mestringsnivå.

Vi synes det er litt vanskelig å skulle måtte ta vekk spillere fra kamp. Spesielt utfordrende har dette vært på hjemmekamper, da det pussig nok virker som at alle både er hjemme og friske når vi har hjemmekamper;) Vi vet ikke helt hvordan vi evt skal løse dette til neste år, men mulig det hadde vært enklere med to lag da. mtp spilletid.

Da vet jeg ikke hva mer jeg skal skrive, derfor sier jeg takk for oppmerksomheten og god natt.

Ingvild Sagbakken

## **Jenter 13**

Laget består fortsatt av 16 spillere der alle går på Hegra ungdomsskole. Også på trenersiden er det stabilt. Vi er fire stykker som deltar på treninger og kamper.

I årets sesong stiller vi med to lag. Det ene laget spiller i stort sett i Trondheimsregionen, mens det andre laget reiser nordover. Vi rullerer på hvem som spiller på lagene, slik at alle får spille med hverandre. Vi passer også på at antall kamper blir likt. I tillegg har vi stilt med minst to spillere til hver J14 kamp.

Vi trener to ganger hver uke, og treningene er på 1,5 timer. Vi starter treningene tidlig, så vi er heldige å ha hel hall på begge treningene. For å prøve å motvirke slitasje av kroppen som kan medføre lengre treningsopphold, har vi fokus på øvelser før treninger (skadefri).

Engasjementet på treningene er godt, både av spillere og trenere. Det er en tydelig fremgang på de individuelle ferdighetene og hvordan de jobber sammen som et lag.

Det er også et godt oppmøte på treningene. Fraværet som har vært har vært relatert til sykdom. Vi har også hatt noen spillere som ikke har kunnet trent normalt på grunn av skader. På tross av dette,

har de valgt å møte på trening. På grunn av god voksentetthet på treningene har vi kunne gitt et tilpasset opplegg for disse spillerne.

Dette året deltar vi på et pilotprosjekt i regi av region nord. Vi skal teste ut MOT inn i håndballen. Gjennom prosjektet får vi tilgang på en verktøykasse for å bygge et enda bedre lagmiljø. Dette er et omfattende program, så vi har valgt å legge inn et ekstra kvarter på treningene eller ha det sammen på felles kveldsmat eller overnatting på klubbhuset. Vi har også gjennomført spillersamtaler, og ut fra tilbakemeldingene vi har fått, så ser det ut som vi har et godt miljø.

En flott gjeng å være sammen med.

Daniel Huse

Lagleder J13

### **Gutter 13**

Vi er 18 spillere som spiller to lag i 2. divisjon. Vi har ekstern trener Mia Elveland og er fire hjelpetrenerne (Robin Dragland, Kirsten H.Bergstrøm, Jannicke Teveldahm og Marianne Ulstad). Dette fungerer bra. Vi har hatt et spillermøte og gjennomført en trening med Stjørdals Blink- trenerne, da med fokus keepertrening. Vi har også hatt keepertreninger med G14, noe vi ønsker mere av.. Vi har både vunnet og tapt og alle er på skåringslista. Vi har to keepere i tillegg til en som har stått noen få kamper. Vi er meldt på to cuper, nattcup på Inderøy (førstkommende fredag) og Okea cup.

### **Jenter 14**

J14 laget til Hegra IL Håndball har i denne sesongen bestått av 9 jenter, fra Hegra og Skjeldstadmarka. Treneren er Heidi Husbyn og lagleder Mia E. Trondsen.

Vi har i denne sesongen vært for få spillere, og har derfor samarbeidet med J 13, hvor de stiller opp på rulling, hvem som skal være med oss på kampene. Dette har da fungert veldig bra.

Gjennom sesongen har vi hatt to treninger i uken, og en og annen gang vært på Hell treningsstudio.

Jenter 14 har hatt mye skade i løpet av sesongen. Alt fra operasjon fra kne/menisk, betennelser og kne ut av ledd, vi har derfor vært veldig avhengig av hjelp fra J13. Dette har vi vært veldig glade for.

Oppmøte på trening har også vært påvirket av skader og sykdom.

Derfor har det vært noen perioder, lite jenter på trening.

Da en av våre spillere opererte sin kneskade sommeren 2022, og har derfor ikke kunnet trene eller spille i år. Har ikke dette stoppet henne for å være til stede. Hun har vært med på de fleste kampene og på noen treninger, hvor hun har både heiet og trent styrke (fulgt et opplegg som hennes fysioterapeut har gitt henne). Hun har bidratt på kamp og dugnader. Og vi håper hun er tilbake på fullt neste sesong.

Vi har jobbet hardt for at jentene ikke skal være sure på hverandre i og etter kamp. Vi skjønner at de kan være frustrerte i kampens hete. Og har slått ned at slike ting vil vi ikke ha. De har blitt flinkere på dette, og kommer heller med oppmuntring.

Til Cupen i april, så kommer hele laget til å være der, både de som er skadet vil være med, og dette viser til hvor samholdet til jentene er, og hvor stas det er å være med på cup.

Fra neste år kommer vi å miste minst 1 spiller, som går over til SHK til neste sesong. Dette er beklagelig, men vi ønsker henne lykke til.

Vi takker for samarbeidet for sesongen 2022/23.

Mvh

Mia Trondsen

Lagleder J14

### **Gutter 14**

I høst sluttet Olivier, men Iver Hammer har startet, og så fikk vi med to overårige. Gutta har tatt godt imot de tre nye guttene, og de er blitt en skikkelig fin gjeng. De trives godt sammen og ønsker ofte at vi kan gjøre noe sosialt sammen. Espen styrer fortsatt skuta, men vi har nå fått med oss Monica Krogstadholm på onsdager, da Espen er opptatt onsdager. Fortsatt veldig engasjert gjeng med mye følelser for sporten, så det blir litt opp- og nedturer. Vi jobber også med innstillingen til dommere som er unge, da de har en tendens til å skylle på dommeren, men Espen tar godt tak i dette. Vi har nå bare en keeper igjen, som gjør oss litt sårbare, men det har gått bra denne sesongen.

Vi har treningstid med J14, så vi har av og til litt felles med de. Minusen er at noen av jentene ikke tørr helt å spille mot gutta, så det er litt vanskelig å kjøre kamptrening.

Kamphelga i Tr.heim var en skikkelig boost for gutta, da fortalte de selv til Espen hva de ville lære mer av og hva de måtte bli bedre på.

De har allerede begynt å ha litt opptelling selv i hvem som vil fortsette neste år, en skikkelig gira og fornøyd gjeng.

Gjennom sesongen har alle gutta vært på scoringslista, også nykommer Iver.

Aimee Roesen

Lagleder G14

### **Jenter 16**

Vi startet 2022 med J15 serien. Også denne sesongen ble preget covid så kamper ble flyttet å avlyst, men vi fikk gjennomført ei trivelig håndballhelg på Steinkjercup i April.

Jentene hadde tilbud om håndballtrening gjennom tidligsommeren og starten på høst sesongen. Dette var felles trening på tvers av kullene.

Ellers har de hatt to treninger i hall pr. uke samt hatt noen styrkeøkter på hell treningsstudio.

Oppmøte på trening har variert en del da jentene sjonglerer mellom hektiske skoledager, jobb og dessverre har vi hatt en del skader denne sesongen.

Vi har tapt en god del kamper denne sesongen, men jentene er flinke til å håndtere dette og mister ikke humøret av den grunn.

Det ble besluttet at j16 skulle avslutte sesongen med Granollers cup i Barcelona Juni/Juli 2023. Jentene er motiverte for å samle inn penger til denne cupen slik at det blir liten eller ingen egenandel. De har i høst solgt flere hundre sandsekker, stilt som pakkegjeng på SPAR før jul, vasket både Hell treningsstudio og Hegras storstue, Ljosheim. De har også solgt spekemat og egg samt stått på julemesser og pantet masse flasker. De har også solgt nesten 900 fleesbuffer, så på en kald vinterdag så er det lett å se en fleesbuff solgt av jentene rundt omkring i Hegra. Disse er det foreldre og besteforeldre som i hovedsak har bidratt med å sy. De har vist stor vilje for å komme seg på cup.

Nå ser vi frem til ei håndball helg i Kristiansund før vi tar med kofferten og reiser til Barcelona.

Silje Mari, Siri, Marit, Guri og Mari

### **Damelaget 5.div**

Damelaget har også i år spilt i Trønderenergiserien i 5.div, med 10 lag påmeldt fra egen region fra Tydal til Overhalla som lengste reisevei.

Lagets støtteapparat: Siri Mæhre Berbu, trener. Kristin Verket og Monica S.Krogstadholm lagledere. Stor nytte av å ha trener som kan styre bytter og lede laget i kamp og trening.

Laget har denne sesongen bestått av ca 20 spillere. Noen nye, men hovedsakelig spillere som har vært med siden oppstarten av damelaget. Noen ute med skader til og fra, og mange med turnusarbeid. Lånte litt spillere fra J16 først i sesongen (fortrinnsvis målvakt). Sosialt å trene og spille kamper sammen. Vi er spredt i alder fra 17 til 49 år, så en del eldre enn lagene vi møter. Trener mandager 20 –22 (første halvdel uteoppvarming eller på tribune med rom for lek og moro). Styrke på Hell treningsstudio ca 2 ganger per mnd, dessverre litt få deltakere da det kolliderer litt med andre aktiviteter/jobb osv.

Sportslig har vi hatt god utvikling denne sesongen, med større bruk av bredden i laget. Og med flere spillere på alle spilleplasser så er vi godt dekt. Vi kjemper i dag i øvre del av tabellen, og avdelingsseier kan være mulig med 5 kamper igjen. Vegret oss for opprykk også denne sesongen. Vi liker oss lokalt i 5.div.

Sosialt har vi arrangert julebord på klubbhuset i desember med mat fra Lillelunden gårdskjøkken. Trivelig kveld ☺