

Årsmelding Håndballstyret sesongen 2023/2024

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

Sesongavslutning på våren og oppstart ny sesong nå i høst, har igjen vært veldig positiv for oss i håndballen. Sesongavslutning med alle spillere og masse publikum på cup i Kristiansund. Alle lag hadde mange kamper, noen kom seg helt til seier i finale og andre spilte morsomme og engasjerende kamper, selv om ikke resultatet ble helt topp. En cup som dette viser så godt at det viktigste er å ha det gøy - I Hegra vinn vi læll... med helrøde tribuner og 160 spillere rundt om på banene. Cupen ble delvis finansiert med loddsalg for alle spillere. I tillegg hadde vi en egenandel, men etter enighet i styret, ble ikke denne så høy, og dette førte derfor til ett planlagt underskudd for håndballen dette året. Grunnen var i all hovedsak at vi ønsker at idrett skal være for alle og at det ikke skal skape problemer for familiene rundt om i Hegra.

I år fikk vi igjen oppstarten som vi ønsker og har hatt gode erfaringer med fra tidligere, hvor vi hadde både oppstartsmøte trenere, foreldremøte og en form for kick-off for spillerne.

Startet med trener og foreldremøte, hvor vi hadde foredraget – MOT i egen klubb. Fokuset her er å skape gode og trygge rammer for alle spillere. På trenerdelen av møtet, jobbet hvert enkelt trenersteam med forventningsavklaring innad i laget. Hvordan ønsket trenerne å legge dette frem for spillerne og hvordan ønsket de å ha med seg dette inn i trening og kamp sammen med laget sitt.

Det ble også satt ned felles MOT – regler, som har vært fokus for hele klubben igjennom sesongen.

Disse enkle rammene ønsker vi at alle lag gjennomfører kommende sesong:

SI HEI med blikkontakt og smil (med high-five eller annen måte som laget selv bestemmer)	Gjøres i garderobe før trening og kamp, alle skal si HEI til hverandre. Laget utnevner 1-2 HEI-ansvarlig som rullerer hver måned.
SAMLING før trening starter på hallflata	Hvilke forventninger og ønsker har trenerne for økta?
SAMLING i garderobe etter økta Kompani Hegra -KLAPP	Treningslutt settes til 5-min etter halløkt er ferdig. Kort samling, hva har vi gjort bra denne økta? Hva har vi trent på? Trivsel, stemning, innsats?

TAKK for kampen	Med et smil og blikkontakt
6: 1 6 positive tilbakemeldinger for hver konstruktive tilbakemelding.	Fokus på positiv feed-back. Gi hverandre oppmuntring, unne hverandre suksess, fokus på det vi får til i motsetning til bare å tenke resultat.

Vi har tro på at dette har vært gode kjøreregler for alle lagene, sammen med lagets ønskeliste for hvordan de vil være imot hverandre.

Høstens første torsdagskamper ble spilt i midten av oktober, og da hadde vi AVKAST i hallen, hvor det var felles styrkeøkt med Ingebjørg Hognes for alle spillere, presentasjon av alle lag og fruktservering. En fin og samlende start for sesongen.

Også i år har noen lag hatt tilførsel av spillere, noe som er helt fantastisk. Noen har da også sluttet, men vi har fortsatt ca 180 spillere Aldri har vi hatt så mange lag i serie som vi har nå i år - 18 lag faktisk. Dette fører til mange kamper og store, fine arrangement i hallen. Våre skal i løpet av denne sesongen spille 264 kamper tilsammen. Mange hjemmekamper, med arrangement hvor vi har hatt fokus på gode gjennomføringer og god inntjening. Rikholdig kiosk med greie priser. En stor takk til alle som har kommet i hallen. Vi har solgt 95 sesongkort, og det har vært 1883 betalte over 18 år innom frem til nå denne sesongen. I tillegg er det jo masse fin ungdom som kommer for å heie på sine venner 😊 I tillegg til disse seriekampene, har vi arrangert minicup, hvor to årskull spilte kamper hele dagen.

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, idretts glede, 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.

Innimellom kan jo samarbeid mellom flere lag, som en liten klubb som Hegra noen gang behøver, ført til noen utfordringer. Dette har da igjen gitt en del ekstra møtevirksomhet og avklaringer for styret. Dette viser at det er viktig at vi alle har spillerne i fokus og at idrett skal være gøy.

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. Også i år har vi gått litt ut av dette med ett av våre lag. Dette ble en løsning etter ønske fra Stjørdals Blink. Vårt G13- lag har derfor sammen med Stjørdals Blink fortsatt samarbeidet fra i fjort. 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. I tillegg har noen Blink- spillere på andre årskull meldt overgang til Hegra. Videre har vi på j15 hatt behov for å låne med noen j14 spillere på kamp. OG g15 har lånt spillere fra g14.

Planen var også at vi skulle gjennomføre posisjonstreninger og en del styrketreninger på fredager. Dette har vi rett og slett ikke hatt kapasitet til i styret. Vi ser at vi egentlig burde utvidet styret, slik at vi har en egen dommerkontakt og en egen sportslig ansvarlig. Dette for å avlaste leder og sekretærjobben.

I tillegg til spillere, gror det godt i dommerstallen i klubben vår.

Pr nå har vi 4 voksne dommere som har dommer 1 eller høyere. Vi har til og med en dommer som skal dømme eliteserie i løpet av sesongen. Vi har 3 ungdomsdommere som har dommer 1 – kurs (2 av disse er nå igang med dommer – 2), samt at en er tatt ut til satsningsgruppe 2 i region 2. I tillegg har vi 14 barnekampledere, som vi håper går videre på dommerstigen etter hvert. Dommerne våre har dømt 291 kamper så langt i sesongen. 112 av disse er dømt av våre tre ungdomsdommere med dommer 1 – utdanning. Dette har de da gjort i tillegg til at de spiller aktivt selv.

I tillegg til dommerjobben i klubben, har Vilde H Aasan blitt valgt inn i ungdomsrådet i region nord. Her skal hun, sammen med 6 andre ungdommer fra regionen, snakke spillernes sak inn i mot regionstinget. Viktig at de som faktisk står ute på banen, får komme med sine tanker og meninger om hvordan idretten blir lagt opp. Artig at lille Hegra har med en av få representanter inn i dette rådet.

I tillegg til jobbing og fokus på det som skjer i hallen og med spillerne våre har vi også gjort litt annet.

- Leder Kristin deltok sammen med trener Gry Fornes på Håndballforum på Scandic Hell 8.- 9. desember
- Det har blitt gjennomført trenerkurs i regionen, og to trenere fra klubben har vært med på dette.
- Håndballens ansvar for maledugnaden på klubbhuset var tre vegger, derav bytte av bordkledning på mønespiss på den ene veggen. Dette ble gjennomført av styret sammen med deres menn.
- Som et faglig hjelpemiddel til trenerne har vi kostet på appen LEARN handball. Her ligger det ferdige økter med øvelser tilpasset hver enkelt aldersgruppe. Kostnad på dette er 16000kr for klubben, men vi har tro på at dette er veldig bra tillegg for våre trenere og støtteapparat.
- Også denne sesongen har 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.

Det evige spørsmålet med halltid og hallkostnader har også i år vært fokus. Vi har hatt de aller fleste timene i hallen også i år, og med så mange lag har vi virkelig hatt behov for det. Men dette koster! Så for dere som har lyst til å jobbe for å få gratis halleie i Stjørdal kommune – det kostet oss i 2023 kr 270 000 å leie hallen av Stjørdal kommune!! Tenk hvor mye vi kunne gitt til spillerne i stedet, samt unngått inngang i hallen og økning av dugnader og treningsavgift hvis vi kunne sluppet disse kostnadene..

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 2023 har vi hatt 2 salgsdugnad, loddsalg på våren og blomstersalg på høsten. Mulighet for å kjøpe seg fri for de som ønsker det på høsten.

Hvert lag stiller også med 2 personer som hallvakt.

Treningsavgift er differensiert litt etter alder. 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 ca 100 000 (store utgifter ved deltakelse på OKEAcup i 2023), der planen var å bruke noe av tidligere overskudd.

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 Teams 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.

Til våren skal vi nå på cup, hvor vi fyller opp fire busser med spillere, trenere, lagledere og to dommere. I tillegg er det mye foreldre som skal være med (ca 60 hotellrom booket). Reisen går til Sundsvall, 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.

Vi i styret har alle sammen sittet lenge, og det er nå behov for å få inn nye krefter som ønsker å videreføre og legge til rette for å opprettholde håndballaktiveten. Det er ikke realistisk at vi skal klare å ha flere lag enn vi har i dag, men det er viktig å opprettholde rekruttering fra mini og oppover. Samt samarbeide på tvers av årskull hvis det er få spillere. Store jentekull i alderen 12-14. Kanskje må målet være å få til ett eget j20 lag sesongen 26/27 når 2009 – gjengen kommer opp? Kanskje det gjelder på guttesiden også??

Samspillet med fotballavdelingen i Hegra har vært god, men det er også noen utfordringer. Hegra IL har hatt en innarbeidet kultur om halvårsidrett til de når ungdomsidretten ved 13 år. Dette er på vikende front på enkelte årskull. Håndballen har foreløpig ikke åpnet opp for helårstrening, da vi er veldig redd for at dette vil føre til at både håndball og fotball taper spillere og at vi da om ikke lenge står uten lag på flere årskull i begge idrettene. Sånn som vi har det nå, så får vi med mange over i den andre idretten når vi skifter sesong. Håndballen ønsker en bredere debatt om dette, der det gjøres veloverveide beslutninger der klubben legger føringer, og ikke det enkelte lag og årskull. Lagene og årskullene skal tilbys samme muligheter og forholde seg til samme bestemmelser.

Vi i styret vil takke alle spillere, trenere, lagledere, dommere 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 både i Hegrahallen og rundt om på bortebane 😊

EN LITEN OPPSUMMERING FRA LAGENE VÅRE

Jenter 9

Lagets sportslige mål og utvikling:

Målet med sesongen 2023/24 har vært å utvikle de tekniske ferdighetene og det å forstå spillet. Vi har også hatt fokus på å skape en god lagmoral og å skape spille glede. Treningene har blitt lagt opp til at de skal være gøy, slik at spillerne gleder seg til å komme på trening. Det har skjedd en stor utvikling på jentene denne sesongen, og det er veldig gøy å se! Stort fokus på mestring.

Lagets miljø og sosiale aktiviteter:

Det er et godt miljø i laget. De fleste har vært med siden de startet med håndball. Likevel ser vi trenere at noen er mer sammensveiset enn andre. Dette er noe vi jobber med ved å bryte litt mønster, planlegge godt og gjør kontinuerlige tiltak under treningen. Det er viktig for oss å skape et godt fellesskap hvor alle føler seg inkludert. Generelt er jentene i godt humør. Noen sliter litt med motivasjonen til tider, men dette er også noe vi jobber med. Jentene møttes en dag hjemme hos Tuva, hvor de fikk lekt mye og dermed styrket relasjonene ytterligere. Å møtes på privaten er noe vi trenere vil oppfordre til videre da vi ser at dette kan hjelpe mye på lagmiljøet. Vi gleder oss veldig til Sundsvallcup da vi får vært sammen hele helgen!

Kurs og annen opplæring i innværende og kommende sesong:

Aina og Sandra har tatt Trenerattest – Barn. Oda vil ta denne fortløpende. Aina planlegger å ta Trener 1 før neste sesong.

Ønsker å takke Hegra IL Håndball for at spillerne fikk ny treningsjakke og vi trenere/lagledere ny genser. Det skaper tilhørighet og god lagfølelse 😊

Hilsen

Hegra håndball J9 og trenerteamet.

Gutter 9

Gruppen består av 17 spillere. Vi har fått rekruttert flere trenere da vi ser nytten av mange voksne i gruppa og endte da opp med 8 trenere til sammen. Det er stort oppmøte på trening gjennom hele håndballsesongen. Arrangementet i Hegrhallen i høst gikk uten vansker og det har heller ikke vært noe å rapportere fra kampene. Disse har vært gjennomført med entusiasme og engasjement.

Jenter 10

Merethe G. Fornes er hovedtrener, Elin Kyllø trener og Sara Dølvik Husbyn er lagleder.

Vi er per i dag 17 jenter på laget. Det har kommet til en ny jente i år, samtidig som et par stykker har sluttet.

Jentene er flinke til å komme på trening, selv om det i år er en god del som har andre treninger som kolliderer med mandagstreningen. Dette ble ikke klart før etter oppstart dessverre. Og når torsdagstreningene blir flyttet til fredag er det en del som ikke møter opp. Det er en god del treninger som må flyttes til fredag denne vinteren og vi er spente på å se oppmøtet fremover.

Spillergruppa er veldig snille mot hverandre. Har prøvd å innføre at de skal hilse på hverandre når de kommer i garderoben. Dette med delvis hell og med rom for forbedring.

Jentene er flinke til å lære seg nye ting og nye øvelser. Og det synes de selv også er gøy. Fremdeles mye lek og moro med ball og innsatsen og fokus er litt høyere på lek delen enn når det er tekniske øvelser. Har noen spesifikke ting vi øver mer på enn andre, som å komme i fart med og uten ball, samt å bli litt tøffere i forsvar. Dette har de hatt fin utvikling på i år.

Alle treningene denne sesongen har vi hatt sammen med J11. J11 har ingen egen trener, bare lagleder. Så Merethe og Elin har laget opplegg til treningene og ledet disse. Får innspill fra Gry på hva hun mener J11 bør trene på etter de har hatt kamper. Dette fungerer godt. Til sammen er J10 og J11 31 spillere. Opplever det som veldig utfordrende og da skulle dele hall med J 12 på torsdager. Og spesielt uheldig at dette er på slutten av treninga. Hadde det vært delt hall under oppvarming hadde det vært litt enklere.

Kampene i år også spilles på $\frac{3}{4}$ bane. De har blitt bedre til å bruke mer av bredden i banen, har mange forskjellige målskårere på hver kamp og alle får så og si akkurat like mye spilletid. Både trenere og spillere opplever det som positivt at vi i år møter flere og nye lag sammenlignet med sesongen i fjor.

Vi gleder oss til cup. Jentene var veldig greie å ha med å gjøre i fjor, så det går sikkert fint i år også.

Hilsen

Sara, Elin og Merethe.

Gutter 10

Før sesongstart ble det i et foreldremøte diskutert om vi skulle melde på 1 eller 2 lag i serien for at guttene skulle få mest mulig spilletid. Men pga usikkerhet blant de nye fra Skjelstadmark, ble det stemt for at vi skulle melde på 1 lag. Det ble derfor bestemt at vi skulle sette opp rulleringsliste på kampene. Da fikk vi fordelt alle likt slik at alle fikk spille like mange kamper. Vi opplever at dette har fungert helt greit. Guttene synes det er gøy med mye spilletid når det først er kamp. Er vi like mange spillere neste sesong, så melder vi på to lag.

Sundsvall-cup: Det ser ut til at alle guttene deltar på Sundsvall-cup på mars og at dette er noe de gleder seg veldig til. På cupen har vi valgt å melde på 2 lag, så det skal bli mange kamper og mye spilletid på guttene.

Til slutt må vi si at guttene har hatt en fin utvikling så langt denne sesongen, de virker å være motiverte og har det gøy på trening.

Hilsen

Merethe G.Fornes, Mia Berg Fornes og Espen Sjømo

Jenter 11

Laget

Vi startet sesongen med 11 jenter, men fikk ganske raskt en ny spiller, slik at vi har vært 12 spillere fram til januar. På nyåret fikk vi besøk av 2 jenter fra Stjørdals-Blink som ville bytte klubb ettersom de ikke har et tilbud i sin aldersklasse i år. De har etter hvert meldt seg inn i klubben og blir med på cupen til Sundsvall. Laget består nå av spillere fra Hegra, Forradal, Skjelstadmark og Haraldreina skole. Dermed blir vi 14 spillere og 3 trenere/lagledere som drar på cup i mars. Vi har hatt fokus på å ha det sosialt og gøy sammen, og før jul møttes vi utenom trening både for julegrøt, kvartfinale og vm-finale.

Sesongen

Vi startet treningssesongen for fullt etter høstferien. Fotballsesongen til noen av jentene varte ganske lenge utover høsten, og vi måtte derfor utsette noen kamper i oppstarten. Vi tjuvstarta sesongen for de som ikke spiller fotball før høstferien og rakk et par treninger i samarbeid med G11. Håper å komme i gang med sesongen enda litt tidligere neste år, særlig for de som ikke spiller fotball, da det er et langt halvår uten aktivitet for mange av spillerne. Kanskje det kan være en ide å gå i dialog med fotballavdelingene (våre jenter hører til i Skjelstadmark Fotball) om at kamper som spilles etter høstferien flyttes frem?

Treningene

Treningene i år har vi hatt sammen med J10. Samarbeidet har fungert bra, vi har vært godt bemannet. Samtidig har vi hatt rundt 30 spillere, som har krevd litt mye organisering og ført til lite spill-/kamptrening på treningene. Når vi er to lag som allerede trener i hallen er det utfordrende at et 3. lag skal komme inn siste halvtime av treningen. Som trener/lagleder har det vært nyttig å støtte seg på kompetansen til trenerne på j10, men 11-åringene har etterlyst litt treningstid alene. Dette ønsket har det vært vanskelig å imøtekomme siden vi har hatt litt utfordringer med nok voksne fra j11 samt deling av hall. I tillegg til de ordinære treningene har vi hatt treningskamp mot både G11 og J12, med litt sosialt samvær på tribunen etter kampene.

Resultater

Vi har hatt en variert sesong, og når det gjenstår 5 kamper står vi med 5 seiere, 2 uavgjort og 6 tap. To kamper ble avlyst pga. dårlig vær. Vi har stort sett møtt jevne lag, med noen unntak. På kampene har vi hatt fokus på samspillet, se mulighetene og tørre å prøve ut det vi har øvd på. Det har tatt mye tid, men vi begynner å se resultater av at jentene er tryggere og stoler mer på hverandre nå mot slutten av sesongen.

Gutter 11

På G11 er vi 8 spillere og 2 trenere. Vi har denne sesongen trent en del sammen med G10. Vi har treninger mandager og onsdager. På mandager møtes vi en halvtime før halltid. Når vær og føre er greit så er vi på joggetur, og hvis ikke så tar vi trappetrening og styrketrening inne med musikk. Vi spør regelmessig hva guttene ønsker å øve på, vi ser på videoer for å bli inspirert, og guttene liker å bruke taktikktavle for å legge strategier.

Lagets ønskeliste for både treninger og kamp er: Si hei, ha det gøy, vær snill med hverandre, gjør ditt beste, snakk pent og vær positiv. Annenhver uke trekker vi to spillere som har ansvaret for å gi high five før og etter trening.

Før hver kamp setter vi oss ett mål i forsvar og ett mål i angrep. Hvis guttene greier målene som er satt, så blir det belønning etter kamp eller på neste trening. Alle målene er lagbasert, men vi oppfordrer samtidig til at guttene setter seg personlige mål før hver kamp. Vi har fokus på innsats og ikke resultat, og vi oppfordrer spillerne til å tørre å tenke kreativt på håndballbanen. Vi er glade for alle foreldre og familie som stiller opp som heiagjeng når vi spiller kamper. Vi har hatt to dugnader i hallen, der foreldrene har stilt opp med godt humør og engasjement.

Vi synes også det er gøy å treffes utenfor håndballbanen. Vi har hatt kveldsmat på møterommet etter trening. Før jul var vi på bowling og spilte to serier. Vi har hatt treningskamp mot J11 med gløgg og pepperkaker på tribunen etterpå. Guttene ønsker seg overnatting på klubbhuset, så det skal vi gjøre før sesongen er over. Vi bruker å avslutte sesongen med en sosial sammenkomst, som inneholder mat og en morsom aktivitet.

Cuper vi skal delta på denne sesongen er Malvik Cup i februar og Sundsvall Cup i mars. Vi gleder oss 😊

Inger Elisabeth Huse

Lagleder G11

Jenter 12

Vi har mistet noen spillere fra forrige sesong til denne, og fått noen nye så nå etter jul er vi 13 spillere. En spiller er helt fersk ift håndball, så det går fortsatt med litt jobbing ift kast og mottak. Det er ganske stort sprik i ferdighetene som av og til smitter over på humøret til enkeltspillere, da noen ikke behersker kast/mottak og overblikk.

Nå er vi nede i bare 2 som vil stå keeper, og begge vil også spille utpå, så her rullerer vi.

I starten på sesongen slet vi med at ingen ville spille ving, men etter at vi har rullert mye så er det flere som har funnet ut at det er greit å stå der også. Vi har hatt litt fokus på hvordan de kan få med vingene mer i spill for å gjøre plassen mer attraktiv.

Vi har fått med oss en trener til i denne sesongen, Anne-Britt, som har ekstra fokus på keeper.

Vi har en rullering på at det alltid er 2-3 stk som står over hver kamp, slik at alle får godt med spilletid i hver kamp.

Jentene har vunnet alt bortsett fra siste kampen til nå i denne sesongen, så tapet ble litt tungt, men det er sunt for de å kjenne på dette også.

Vi har 4-5 spillere som virkelig tør å gå på mål, de liker seg godt på backrekken, mens de som synes det er litt vanskelig å gå på mål spiller helst ving nå (noe som er selvsagt)

Fortsatt er det Cecilie som styrer skuta, men kanskje med mer innspill fra Ina, Anne-Britt og meg om hva vi bør øve på på treningene.

Aimee Roesen

Lagleder J12

Jenter 13

Trenere: Tonje Steig og Linda Teveldahl

Lagleder: Kristin Tangen Lindbak

Spillere:

Emma Kvaal Rødde	Maja Slettvoll
Frida Gressetvoll	Marie Håpnes
Frida Reberg	Mina Thelise Fossen
Ida Nathalie Lindbak	Nora Fagertun Børseth
Julia Rosvold Thyholt	Selma Gederaas
Julie Strøm	Una Marie Fornes
Linnea Bjerkli	Victoria Krzystek
Lisa Aunøien Hansen	Vilde Meldal Moen
Sanija Äbolina	Synne Korstad

Lagoppsett: Denne sesongen har vi spilt med to lag. Laget består totalt av 18 spillere, som vi fordeler når vi spiller kamper. Vi har lagt opp sesongen slik at alle spillerne skal få spille like mange kamper. Noen forskjeller vil det bli både på grunn av plassering på banen (for eksempel keeper) og at noen melder avbud på kamper. Vi har i tillegg lånt spillere fra J12 når vi selv har frafall, eller ønsker flere på benken. Dette fungerer greit. Linda Teveldahl har kommet inn denne sesongen som trener sammen med Tonje, noe som fungerer bra da Tonje slipper å ha hele ansvaret som trener alene. Trenerteamet fungerer fint, vi utfyller hverandre og har det veldig gøy sammen med spillerne.

Vi har en spiller som har tatt en pause på ubestemt tid. Vi har også en spiller som meldte seg på denne sesongen, men har kun vært på 2-3 treninger og melder avbud på alle kamper. Jeg har tidligere snakket med mor som sier at hun skal være med denne sesongen.

Trening: Vi trener 1,5 t to ganger i uka, tirsdag: 16.00-17.30 og torsdag: 19.30-21.00.

Litt tilbakemeldinger på at treningen er litt sen på torsdager.

Oppmøte på trening er bra, og vi kjører variert trening. Har fått en av mødrene til å komme å ha styrkeøkt med spillerne et par ganger.

Vi har også hatt en treningskamp mot G13 Blink/Hegra i Fjellhallen. Dette var utrolig gøy, jentene var fornøyde med egen innsats.

Vi arrangerer også en kamp mot mødrene. Vi har fått til et fullt lag på mødrelaget med Linda. Dette ser vi frem til og er et gøy sosialt tiltak for laget.

Sesongen:

Vi er halvveis inn i sesongen og ligger godt an på tabellen. Vi har to lag, men de er ikke faste.

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. De har blitt bedre på å heie fram og rose hverandre. Likevel jobber vi en del med negativitet både før, under og etter kamp. En ting vi prøvde ut etter kamp, uansett vinn eller tap var å spørre jentene hva de syntes gikk bra under kampen. De måtte nevne minst to ting. Dette for å prøve å spille på det positive som skjer på banen og trekke fram det.

Kan oppsummere det som en god sesong for spillerne.

Gutter 13

Fin og trivelig gjeng med gutter 😊 De er litt ulike, både i nivå og hvor mye de omgås ellers, men vi har ikke fått signaler om annet enn at de har det fint sammen, som lag. Vi taper en del, men sånn er det bare. Vi er som regel fire voksne på treninger (Kåre Jonny Friheim) har vært med en del i det siste. Virker som han synes det er morsomt å være sammen med oss. Gutta tar imot alle tips de får.

Vi har mista en spiller siden vi starta. En som dog aldri var med på kamper. Vi har prøvd så godt vi kan å få ham med oss, men lyktes ikke med det.

Vi må parkere noen til hver kamp. Dette er litt kjedelig og vi møter en del blandede reaksjoner fra foreldre om dette. Noen mener vi stiller med for mange på benken, mens flertallet av oss i lagledelsen mener at det er bra om flest mulig stiller på flest mulig kamper, for lagånden sin del. Som regel så er det heldigvis noen som trekker seg frivillig, pga sykdom o.l, men ellers fører vi oversikt over hvor mange de har stått over, slik at dette blir mest mulig jevnt. Det er imidlertid kjedelig å måtte benke noen som er drivere på laget, da det forringer oss veldig spillmessig. Ønsker gjerne tips til hvordan dette best bør håndteres.

Mvh Ingvild

Jenter 14

Jeg er lagleder for håndballaget J14, altså spillere født i 2009. I denne årsmeldingen vil jeg fortelle om hvordan sesongen 2023-2024 har vært for oss.

Laget

Laget vårt består av 17 spillere. Vi har klart å beholde alle spillerne fra forrige sesong, og vi har også et stabilt og dyktig trenerteam. Vi har hatt et godt samhold og et positivt miljø på laget, og vi har hatt det gøy både på og utenfor banen.

Treninger

Vi har trent to ganger i uken, og hver trening har vart i 1,5 time. Vi har hatt et høyt engasjement og en god innsats på treningene, både fra spillere og trenere. Vi har jobbet med å forbedre de individuelle ferdighetene våre, som skuddteknikk og pasninger, samt øke styrken. Vi har også jobbet med å forbedre det kollektive spillet vårt, som samspill, bevegelse, og kommunikasjon. Vi har sett at vi har blitt bedre på mange områder.

Kamper

I årets sesong har vi bare hatt ett lag. Dette var fordi J15 trengte å låne spillere fra oss, og vi ville unngå at spillerne våre ble overbelastet med for mange kamper. Vi har spilt i en tøff gruppe mot andrelagene fra Trondheim. Vi har rullert på laget slik at alle har fått spille jevnt med kamper. Vi har sett en stor fremgang i hvordan vi har spilt som et lag, og vi har redusert avstanden til de andre lagene i gruppen. Vi har også klart og tatt noen seire og ikke så langt unna å klare enda flere. Men vi har alltid gitt alt vi har, og vi har lært av både seire og tap.

Miljø

Vi har også fortsatt med MOT-arbeidet vi startet på i fjor. MOT er et program som skal styrke ungdoms mot til å ta vare på seg selv og hverandre. Vi har bl.a. spillersamtaler. Hatt fokus på å si hei til hverandre. Vi har fått mange gode tilbakemeldinger fra spillerne om at de trives i laget.

Avslutning

Vi er veldig stolte av det vi har fått til denne sesongen. Vi har utviklet oss som håndballspillere, og vi har hatt det moro sammen. Vi gleder oss til neste sesong, og vi har som mål å fortsette å spille bra, ha det gøy, og være et godt lag.

Daniel Huse
Lagleder Hegra J14

Gutter 14

Vi er 16 spillere. Vi har en ekstern trener som selv er aktiv handballspiller. I tillegg har vi fire hjelpetrenerer der en fungerer i tillegg som lagleder. Dette fungerer bra. Vi har hatt to spillermøter. Med et inkludert en til en samtale. Vi ønsker oss flere keeperøker med hjelp fra ekstern/ Kristin. Vi har hatt treningskamp mot J14 og gjennomført noen fellesøker/ spill med G15. Vi har både vunnet og tapt kamper i serien og alle er på skåringslista. Vi har to keepere og seks spillere har gjennomført treninger på SPU.

Jenter 15

Hegra J15 startet sesongen med ei lita spillergruppe med syv jenter og avtale med J14 om å låne med spillere til hver kamp. I løpet av høsten fikk vi med én ny spiller og har nå et lag med åtte jenter. J15 trener delvis alene og delvis sammen med J14. Trener er Heidi Husbyn og lagleder Marit Bentzen.

I tillegg til seriekampene, deltok J15 i desember på en treningscup i Horghallen i regi av Lundamo IL. Dette ble en god opplevelse for laget, da vi møtte flere lag på samme nivå og fikk dermed spilt gode og jevne kamper.

Gutter 15

Magnus ble ikke med denne sesongen, så vi har vært bare 9 spillere dette året. Både det at Anders har slitt en del med skader i hendene og at vi bare har 3 backer har ført til at vi ofte har hatt med spillere fra G14. Gutta har tatt godt imot de underårige spillerne og de kommer godt inn i gruppa. Så det er veldig positivt at vi har en felles trening, der vi kan låne med oss noen av de en kort stund for å øve på overganger.

Denne sesongen er vi i ei tøff pulje så det har blitt veldig mange og store tap, som nå begynner å tære på humøret. De kom med ytringer om at de ikke ønsket å stille til de siste kampene denne sesongen..., men humøret på trening er heldigvis bra. Flere av spillerne vet også at dette er deres siste sesong, så lufta begynner å gå litt ut av ballongen.

Vi har slitt med veldig mye fravær av Anders på treningene, spesielt etter jul, noe som gutta også synes er vanskelig da han ikke får lært alle trekkene, og det blir vanskelig å få gjennomført de i kamp.

Innstillingen til dommerne har blitt mye bedre denne sesongen, men det er fortsatt noe vi jobber med.

Hele laget er på scoringslista denne sesongen, til og med Oskar som kun er keeper (straffekast). Veldig positivt at flere av vingene våre oftere er på scoringslista nå.

Lagsmøtet som vi gjennomførte i høst var veldig positivt for gutta, de er veldig glade i det sosiale, men turte også å komme med meninger i forhold til hvordan treningene var lagt opp. De kom med ønske om mer variert trening, noe som har blitt fulgt opp av Espen.

En veldig fin og god gjeng som vi gleder oss til å ta med på cup:) Vi må bare jobbe litt med motivasjonen for å dra på cup. De har gått på så mange tap at troen på seier er meget lav.

Aimee Roesen

Lagleder G15

Damelaget 5.div

Vi var få spillere i oppstarten på sesongen, så det var ei vurdering på om vi skulle stille lag. Valgte å gå for det og det var et godt valg. Gjennomførte litt uti sesongen et lagsmøte der vi satte oss noen lagsregler, og ønsker for trening og kamp. Trener tirsdager 20-22. Har i denne sesongen spilt i annen pulje enn tidligere med flere Trondheims lag, sammen med kjente Tydal og Varden. Veldig artig å møte nye lag, og nye spillere. Har hevdet oss godt i kampene, ligger per i dag på 4.plass av 12 lag. 4 kamper gjenstår, kanskje klarer vi 3.plass?

Spillerstallen består for det meste av de som har vært med siden oppstarten, men fått med ungdommer fra egen klubb. Noen mest med på trening enda. Og en overgang fra Lånke. Totalt har det vært 22 spillere innom denne sesongen. Dessverre et par alvorlige skader som har stoppet håndballspillet for disse. Så nå er vi rundt 15 spillere.

Kristin Verket fortsatt som trener/lagleder, med hjelp av Monika Krogstadholm. Hun har valgt å gi seg nå på tampen av sesongen. Marianne Bikset tatt ansvar for fysisk trening. Og fordelt litt ansvar for posisjonstrening. Ikke trent på Hell treningsstudio denne sesongen, mye kamper og ville ikke blitt stor nok oppslutning om et slikt tilbud. Kanskje vi får det til i sesongoppkjøring til 24/25?

Det planlegges lagsfest og så ønsker vi å delta på cup. Damelaget er storfornøyd med publikumsoppslutning på hjemmebane. De artigste kampene spilles i Hegrhallen. Så setter vi stor pris på bestemor Anne Stensholm som følger oss på mange bortekamper.