

# Årsberetning for Heradsbygda Håndballklubb



**2020**

## Årsberetning for 2020 - Heradsbygda Håndballklubb

Styret i Heradsbygda Håndballklubb (HHK) bestod av følgende etter årsmøtet 2020:

|                                     |                       |
|-------------------------------------|-----------------------|
| Leder:                              | Kjell Strandi         |
| Nestleder:                          | Hedda Obstfelder      |
| Kasserer:                           | Nina Aspelund         |
| Sportslig leder:                    | Trond Henriksen       |
| Dommeransvarlig:                    | Siv Rørvik            |
| Arr.ansvarlig og barneidrettsleder: | Silje Haugerud Bakken |
| Dugnadsansvarlig:                   | Silje Torkelsen       |
| Varamedlem:                         | Gina Støen Ask        |

### **Styrets arbeid i 2020**

Styret avholdt i 2020 8 styremøter og behandlet til sammen 51 saker. Styrereferatene er tilgjengelig på vår hjemmeside.

Sakene dreide seg om både sportslige og økonomiske forhold. Sportslig sett så har det vært fokus på oppdatering av instruksverket for arrangementer, fortsatt arbeid med fornyelse av sportslig plan, innføring av Spond i klubben, rekruttering av nye spillere og trenere/lagledere og anskaffelse av nye drakter og treningsdresser. Videre har vi inngått nye sponsoravtaler, organisert flaskedugnad og lotteri, og organisert håndballaktivitet og dugnad på beachhåndballbanen. Videre ble det gjennomført ordinært årsmøte innen fastsatt tid.

2020 ble som kjent et svært spesielt år på grunn av corona-pandemien og dens betydelige innvirkning på både trening og kampaktivitet. Frem til 12. mars var det normal drift i klubben. Den 12. mars stanset plutselig alt opp. Slik forble det i mange uker før det sakte men sikkert åpnet opp igjen til en noenlunde normal start på høsten. Det gikk imidlertid ikke mange ukene før det på nytt ble stans i all kampaktivitet, og slik forble det ut året.

### **Klubbens økonomi**

Styret vurderer at klubben har en sunn økonomi ut fra klubbens størrelse og aktivitetsnivå. Sammenlignet med budsjettet for 2020 fikk vi vesentlige lavere inntekter som følge av avlyste arrangementer og redusert aktivavgift. Inntektstapet ble imidlertid kompensert både ved tilførsel av corona-midler fra det offentlige og et lotteri som ble avholdt i november/desember. Kostnadene ble også lavere enn forventet som følge av pandemien, og samlet sett satt klubben igjen med et driftsoverskudd på kr. 279.588, som er betydelig høyere enn budsjettet.

Overskuddet er overført til annen egenkapital, og klubbens egenkapital er etter dette på kr. 741.767

Det nevnes særskilt at aktivavgiften ble redusert i 2020 som følge av den reduserte aktiviteten, samt at kommunen kuttet halleie for spillere under 19 år. Styret vil fremover jobbe for å holde aktivavgiften og medlemsavgiften på et lavest mulig nivå slik at økonomien til folk ikke skal være utslagsgivende for om barna skal spille håndball eller ikke.

### **Klubbens aktivitet**

HHK er en bredde-håndballklubb for både jenter og gutter. Pr årsskiftet hadde klubben i henhold til «Spond» følgende aktive medlemmer:

| Kjønn       | Kvinner |      |       |       |     | Menn |      |       |       |     | Totalt |     |       |
|-------------|---------|------|-------|-------|-----|------|------|-------|-------|-----|--------|-----|-------|
| Alderstrinn | 0-5     | 6-12 | 13-19 | 20-25 | 26- | 0-5  | 6-12 | 13-19 | 20-25 | 26- | T K    | T M | Total |
| Medlemmer   | 0       | 78   | 54    | 5     | 22  | 0    | 15   | 0     | 2     | 14  | 159    | 31  | 200   |

HHK hadde ved sesongstart 2020/2021 ni jentelag i serien – to J15-lag, tre J14-lag, ett J13-lag, to J12-lag og ett J11-lag. I tillegg har vi veldig god aktivitet med J10, J9, J8, J7 og ett nytt lag med 6-åringer (bestående av både gutter og jenter). Flere av barnegruppene stiller med flere lag hver måned på aktivitetsturneringer, som vitner om god aktivitet i aldersgruppene. Guttelagene består av to lag – ett G9 og ett G10. Styret har en målsetting om å opprettholde og utvide tilbudet til gutter, og ser også på muligheten til å danne et eget G6-lag.

Vedlagt denne beretningen følger en egen beretning fra hvert av lagene.

### *Særskilt om pandemien*

Frem til 12. mars hadde vi normal og god aktivitet i klubben. Vi gjennomførte flere gode arrangementer, og det sportslige nivået i klubben vår er i det store og hele veldig bra sammenlignet med de andre klubbene i regionen. Etter at aktiviteten ble stanset den 12. mars har styret jobbet for å legge best mulig til rette for at lagene skulle kunne gjennomføre aktivitet innenfor de til enhver tid gjeldende retningslinjer. Vi har oppfordret lagene til å gjennomføre så tilnærmet normal aktivitet som mulig samtidig som smittevernet ble ivaretatt på en god måte. I perioder hvor hallene har vært stengt, har vi oppfordret til alternativ trening ute – i hvert fall for de større barna. Dette har også blitt fulgt opp av lagene. Vi er virkelig imponert over kreativiteten og utholdenheten som både trenere, lagledere og spiller har utvist i denne vanskelige tiden. Pandemien har så langt ikke medført noe merkbart frafall av spillere i klubben vår på aldersbestemte lag. Det har derimot gått utover kvinner senior. De særskilte restriksjonene for aktive over 20 år, kombinert med at damelaget allerede hadde ganske få spillere, gjorde det vanskelig å opprettholde laget. Laget er derfor satt på hold inntil videre. Målsettingen er imidlertid å reetablere laget så snart situasjonen blir normalisert.

### **Dommere og trenere**

HHK har i sesongen hatt 3 aktive dommer. Det har vært lite aktivitet pga Covid-19 pandemi og lite kamper. NHF Region Sør har forsøkt å opprettholde dommermøter på teams og andre aktiviteter for dommerne. I år har målet vårt vært å utdanne 05-kullet til barnehåndballdommere, noe pandemien dessverre har satt en stopper for. Målet er å utdanne

05 kullet til barnehåndballdommere og etter litt praksis dommer1 så snart smitteverntiltak tillater det. Videre utdanne 06-kullet til barnehåndballdommer i løpet av høsten 2021. HHK har per i dag for få antall dommere mtp antall påmeldte lag i serie, og kan vente bøter fra regionen neste sesong. I 2020 gikk imidlertid regnskapet i pluss!

Det er 2 trenere i klubben som har fortsatt med Trener 2 utdannelsen, men grunnet Coivd-19 så er praksis delene foreløpig satt på vent. Det er også flere trenere som har tatt delmoduler på både Trener 1 og 2, samt deltatt på kurs for barnehåndball og yngre utøvere.

Vi benytter igjen anledningen til å takke alle trenere, lagledere, dugnadskontakter og andre ressurser for den jobben dere gjør hver eneste uke for alle våre lag og spillere. Dere skaper gode opplevelser og trygge arenaer.

Med vennlig hilsen

Styret

## **Årsberetning for G/J 6 (2014)**

Vi har da 19 fantastiske 1.klassinger på håndball laget j2014 i år. Med meg selv, Tonje Vestland som lagleder og Fredrik Belsby som trener.

Vi trener hver mandag fra 17.00-18.00. På treninger har vi fokus på å bli kjent med ballen og ball kontroll, og etter hvert få litt spillforståelse. De er såpass mange at ting tar litt lengre tid. Men vi prøver så godt vi kan og dele de opp ihvertfall to grupper, så de blir litt færre når vi øver på kast på mål, spill osv. Veldig moro og se den utviklingen de har hatt bare siden vi startet opp.

Lite konflikter og tull til at de er såpass mange. Noe blir det jo som stjeler litt tid og oppmerksomhet. Men vi føler vi begynner å finne plassene våre, og ha klare og enkle linjer for hvordan man oppfører seg med lagkamerater osv. Veldig ivrige å fine barn som det er veldig gøy å være sammen med.

Kamper har vi jo ikke fått prøvd oss på enda, så det er noe vi alle gleder oss veldig til og prøve. Tankene og ønskene våre for neste år, må jo være at alle barna som har vært med oss i år fortsetter. Og at vi får spilt kamper og utviklet oss videre.

Mvh

Tonje Vestland, Lagleder J2014

## **Årsberetning for J7 (2013)**

Vi er i år blitt et rent jentelag, bestående av 14 jenter, 12 fra Helgerud, 1 fra Veien og 1 fra Ullerål. Vi trener 1 dag pr uke, med oppvarming og lek før vi går over til ball. Det blir mye øving på pasninger, regler og spill, og mye lek med ball mellom øvelsene.

Vi har ikke spilt noen kamper eller hatt noen sosiale samlinger dette året grunnet Covid-19. Vi håper å spilt noen kamper neste år, og få litt mer kontinuitet på treninger, da det har blitt mange lange avbrekk dette året.

Mvh

Renate Wibe, trener

## **Årsberetning for J8 (2012)**

\* 19 medlemmer hvorav 17 stk jenter som er aktive og 2 stk gutter som ikke er aktive. En fin gjeng med barn fra Helgerud og Veien skole.

Vi er stort sett 3 stk trenere på trening, noen ganger 4.

\* Vi trener på Ullerål skole hver torsdag mellom 16.45-18.00. Jevnt over alle på trening hver gang. Torsdag 11.februar hadde vi en innbyrdes turnering med 3 lag som spilte 2 kamper hver. Avsluttet med medaljeutdeling, boller til alle og kjærlighet på pinne. Det var stor stas og alle jentene gikk ut av hallen med stjerner i øya.

Veronica legger opp alle treninger og det er varierte treninger for hver gang.

\* Neste år er det mulig vi ønsker å ha 2 treninger gjennom hele sesongen. Helst en i Hønefoss Arena, gjerne 2. Vi er mange, men det holder med en halv bane på en av treningene i uka.

Mvh Silje Haugerud Bakken  
Lagleder 2012

### Årsberetning for J9 (J2011)

#### **Litt om laget:**

Vi er pr nå 12 spillere og 3 trenere pluss 2 lagledere

Vi har pr nå 1 trening i uka med et bra opplegg fra vårt unge trenerteam.

Dette året har vi kun fått vært med på en cup, resterende har vi vært påmeldt, men blitt avlyst grunnet corona. Pr nå ingen sosiale sammenkomster grunnet corona.

#### **Tanker og ønsker for neste år:**

Håper og tror at vårt unge trenerteam fortsetter! Veldig bra med deres faglige påfyll for jentene sin del! Også får vi håpe at man får bukt med pandemien slik at vi kan delta mer på cup etc.

### Årsberetning for G9 (G2011)

Vi har pr dags dato 11 spillere – fra Helgerud-, Veien-, Ullerål- og Benterud- skole. Vi trener på Benterud skole på tirsdager kl 17.00 – 18.00.

I år har det kun blitt to turneringer, og ingen sosiale sammenkomster pga korona.

Vi er en fin liten gjeng, men ønsker oss flere spillere til neste sesong.

Trener: Line Sandvik

Lagleder: Jeanette Opdahl

Hjelpetrener: Janne Odland

## Årsberetning for J10 (J2010)

Vi er en fin, flink og aktiv gjeng med femteklassinger fra Helgerud og Sokna 😊

Det er per dags dato 8-9 jenter. Vi har mistet noen jenter fra forrige sesong (tre har flyttet, tre har sluttet og ei er ute pga operasjon)

Dette har vært en spesiell sesong, og vi hadde i en periode en del alternative treninger ute. Vi har også (ikke i vinterhalvåret) hatt noen spreke fedre, som har hatt med jentene på løpetur annenhver mandag.

Våre 'vanlige' treningstider er at vi annenhver mandag trener sammen med G10 kl 18.30-19.30 og på onsdager trener vi i Hfs Arena kl 16.30-18.00. Treningene består av mye lek og aktivitet med ball. Noen ganger trener vi alene og andre ganger har vi ulike øvelser sammen med guttene. Vi spiller også en del intern kamper mot G10.

Vi spiller femmer på kortbane i år. Det er gøy. Vi har i dette spesielle året fått deltatt på få turneringer (kun noen få på høsten 2020), men det var veldig gøy 😊. Vi har spilt en del intern kamper på treningene mot G10, og så håper vi at det blir turnering i april.

Neste år, ønsker vi å rekruttere flere spillere. (Tre jenter har flyttet, to har sluttet og ei er ute pga operasjon fra vi spilt J9). Vi ønsker også å få til litt mer sosialt sammen utenfor banen, når det åpnes opp for det. Vi skal spille serie. Vi ønsker gjerne å dele en treningstid sammen med neste års J10 (slik at vi blir litt kjent og kanskje ved behov kan låne inn spillere til kamper). Da kan vi ha en del internt på hver vår halvdel av banen og eventuelt spille litt mot hverandre når vi ønsker det. Og så ønsker vi oss en tilsvarende trening med neste års J12, der vi deler treningstid med de.

Trener: Siri Bråten og Kjersti Ohren

Lagleder: Kamilla Bjørklund

Dugnadskontakt: Leif Erik Lesteberg

## Årsberetning for G10/11 (G2010/2009)

Gutter 10 år består av totalt 11 spillere født i 2009 og 2010, inkl. 3 faste som hospiterer fra gutter født 2011. Trener i 2020 er Kjell Strandi og lagleder Siv Rørvik, samt fra høsten 2020 dugnadskontakt Vebjørn Sortebeck. 2 av guttene på laget har valgt å ta en pause i løpet av året. Laget trener 1,5 gang i uka (økt fra høst 2020 til trening hver annen uke i tillegg sammen med jenter 2010). Begge treninger er i Hønefoss Arena på delt bane sammen med jenter 2010. Samarbeidet og delvis felles trening med jenter 2010 positivt for laget! Gutta er stort sett 8 stykker på trening. På trening øves det på ulike typer skudd, kast og mottak, finter, plassering på banen og samspill. Laget spiller stort sett siste del av treninga mot J2010, og etter mye trening begynner vi nå å ta inn på jentene og gutta håper på en seier mot godt samspillende jenter. Det

er viktig for gutta at det er morsomme øvelser med mye variasjon og kort tid per øvelse- da holder de fokus og motivasjon. Vi har planlagt at gutter 2011 skal få tilbud om å trene med gutter 2010 en gang i uka, men det rakk vi ikke før det nye smitteverntiltak pga pandemi.

Store deler av året 2020 har vært preget av Covid-19 pandemien slik at gutta har i år bare har fått spilt 4 turneringer (januar, februar, september og oktober 2020). En god del trening har vært avlyst i 2020- fra mars til sommerferien, før vi fikk en god treningshøst med lite avlysning frem til desember. Vi håper 2021/2022 sesongen bringer oss tilbake normal håndballhverdag med morsomme treninger, masse kamper, å få med flere gutter til å spille håndball, å dra på cup for første gang og prøve oss på beachhåndball i mai/juni 2021 😊

## Årsberetning for J11 (J2009)

**Trenere:** Leif Kjetil Brørby

**Hjelpetrener:** Magne Pettersen

**Lagleder:** Jan Erik Kvam

**Antall utøvere:** 10. To stk har sluttet (en til jul og en til vinterferien).

**Treningstider:** Tirsdager 19:00-20:30 (Benerud) og torsdager 19:00-20:00 (Veienmarka)

### **Kort evaluering av sesongen**

Vi har fortsatt med fokus på det vi gjorde forrige sesong; trene på basisferdigheter som bl.a. mottak og kast av pasninger, fintetrening, forsvarsarbeid (støt, samt hvordan vi arbeider og plasserer oss i forsvar) og skuddtrening. I tillegg har vi jobbet mer med pådragsøvelser samt øvelser som oppfordrer utøverne til å utfordre en mot en og to mot en.

Det har vært få kamper i årets sesong grunnet korona, men vi har spilt en del interne treningskamper mot HHK10, noe som har vært en god erfaring.

### **Sosiale sammenkomster**

Juleavslutning ble gjennomført med bowling og pizza på bowlingsenteret i Hønefoss. Vi planlegger også med en sommeravslutning (noe vi også gjennomførte på slutten av forrige sesong).

### **Foreldremøte**

Foreldremøtet ble avholdt i august rett etter sesongoppstart. Møtet tok bl.a. for seg hva vi trener på, laginndeling, spilletid og hvor på banen utøverne spiller, treningskamper, hvordan sesongen blir med korona og info fra dugnadsansvarlig.

## **Tanker og ønsker for neste år**

Vi håper at det blir en mer tilnærmet vanlig sesong neste sesong; vi får spilt regelmessige kamper, samt forhåpentligvis deltatt på cuper.

## **Årsberetning for J12 (J2008)**

Laget består av 16 flotte, ivrige og flinke jenter 😊. Vi er nå elleve jenter fra Helgerud, ei fra Sokna, to fra Veien og to fra Benterud 😊.

Vi har i perioder i denne spesielle sesongen drevet litt alternative treninger. Alt fra litt løpeøkter ute til å gå på skøyter

Vi disponerer en hallflate i Hfs Arena på tirsdager (kl 16.30-18.00) og en hallflate på Benterud på torsdager (kl 16.30-18.00). Vi har veldig bra oppmøte på treninger. Treningene våre består av mye aktivitet med ball. Det er mye innsats på treninger og i kamp. Vi er en stor gjeng med jenter med ulike ferdigheter, og vi prøver etter beste evne å ivareta de ulike behovene, så alle får utviklet seg på sitt nivå. Noen av jentene hospiterer opp på J13 på mandager (og har også deltatt på noen kamper der)

Denne sesongen har vi hatt to lag påmeldt i serie. Vi har hatt et lag påmeldt på A-nivå og et lag på B-nivå (for at alle skal føle mestring og få best mulig utvikling på sitt nivå). Vi har ikke hatt faste lag. Det har gått veldig bra de få kampene vi fikk spille før sesongen ble stoppet 😊. Vi har også spilt noen internkamper mot J11 og J13. Det har vært supert å få spille litt kamper internt i klubben, når det ikke har vært tillatt med seriespill.

Neste år skal vi spille 7' er håndball og vi ønsker å melde på to lag. Vi ønsker oss fortsatt to faste treninger i uka. Og kanskje en tredje frivillig økt eller en tredje økt i samarbeid med et annet lag.

Trenerne: Erik Hagen og Kjersti Ohren.

Lagleder: Gro Anita Hauge

Dugnadskontakt: Runar Magnussen

## **Årsberetning for J13 (J2007)**

### **Om laget**

Vi er i dag 12 spillere. En spiller sluttet rett etter sesongstart pga. manglende motivasjon. En spiller sluttet i oktober, da hun hadde problemer med et kne og ønsket å prioritere annen hallidrett. Vi har fem nye spillere fra Tyristubben (IFT), tre 07-jenter og to 06-jenter (disse har dispensasjon for spill på 07).

Heradsbygda og Tyristubben dannet et samarbeidslag for sesongen 20/21, da begge klubber hver for seg hadde for få spillere. Spillergruppene har beholdt spillertilhørighet i sine respektive klubber. Heradsbygda er administrativt lag. Samarbeidet og detaljer vedr. dette er ivaretatt gjennom avtalen om «sammensatt lag» for sesongen 20/21.

## **Treninger**

*Mandager* i Hønefoss Arena, kl. 16.30-18.00. Her deltar alle 12 spillere på HHK/IFT. Dette er dagen HHK 08 hospiterer hos oss.

*Onsdager* i Tyristrandhallen, kl. 17.00-18.30. Her deltar alle, bortsett fra én som prioriterer annen aktivitet. Vi deler hallflate med Tyristubben J12.

*Torsdager* på Benterud skole, kl. 18.30 til 20.00. Her deltar 9 spillere. Én har annen aktivitet og to spillere prioriterer skole. Dette er dagen IFT 08 hospiterer hos oss.

Oppmøte på trening er bra, men også dette året har vi vært plaget av skader, og i den senere tid motivasjon og corona. Antallet på trening faller da. Veldig fint med hospitering – da har vi fort 14 spillere på trening. Da får vi god spilletrening.

Fokuset på trening har vært enkeltferdigheter og samspill. Skadeforebyggende har også vært en del av treningen. Fysisk trening bør vi prioritere mer. Vi jobber med å bli farlige og gode på alle spillerplasser.

## **Hospitering på J14**

På J13 har vi to jenter som hospiterer opp på J14. Tre spillere fra IFT har fått tilbud om hospitering opp; én 07-jente og to 06-jenter. 06-jentene har fått tilbudet for å gjøre integreringen til "riktig" lag lettere. IFT-spillerne har i liten grad benyttet av tilbudet, på grunn av skader og at andre prioriteringer. HHK-jentene har vært ivrige på hospitering.

## **Hospitering hos oss fra 08-lag**

Vi har gitt tilbud om hospitering hos oss til fire IFT-spillere. Disse har vært ivrige på trening. Det er fem HHK-spillere som har fått tilbud, men kun to av disse har benyttet seg av dette. Til tross for få kamper i denne sesongen, er det flere hospitanter som har fått tilbud om å spille kamp. Tilbud om deltakelse på kamp har blitt gitt ut fra behovet til laget, oppmøte, innsats og innstilling.

## **Aktivitet**

Vi har denne sesongen deltatt i serie, nivå B. Store deler av sesongen ble avlyst som følge av strenge smittevernstiltak ift. corona. Det er likevel blitt gjennomført treningskamper innad i klubben i periodene hvor dette har vært tillatt, i samarbeid med J12 og J14.

Kamperfaringer fra trenere, er at spillerne stiller opp og tar tak når det nærmer seg kamper. Konkurransinstinktet er til stede hos alle, dog er det forskjell fra person til person. Vi har opplevd at hallene, både hjemme og borte, har gode rutiner og retningslinjer ift. de enhver tid gjeldende smitteverntiltak.

Vi har meldt på lag i Fredrikstad-cup i pinsen (påmelding overført etter avlysning i 2020). Grunnet corona er gjennomføring fortsatt usikkert. Endelig avgjørelse tas innen 31. mars.

Vi deltok i felles klubbdugnad «Julelotteri» i november. Fine tilbakemeldinger på denne. Ingen dugnader utover dette.

Det har vært lite sosial aktivitet utover treninger, pga. pandemien. Vi rakk en sammenkomst med grilling og bading i starten av sesongen, samt hadde quiz-konkurranse digitalt under håndball-VM i januar.

Trenere/lagleder

Glenn Koveland og Siri Ødegård styrer som tidligere treninger og kamper på en fin måte!  
Kathrine Kalager overtok som lagleder for Tore Bårnås fra sesongstart 20/21.

Miljø

Det er et veldig godt miljø i laget. Samarbeidet med Tyristubben (spillere, foresatte og tidl. trenere) er godt, og etter en bli-kjent-periode har jentene funnet tonen og kommer godt overens. Vi anser oss nå som ett lag, ikke to grupper.

Ønsker for neste år

Vi håper laget fortsetter samarbeidet med Tyristubben og den gode utviklingen. Vi må se på løsningen «samarbeidslag» for neste sesong – sesongen har ikke blitt som man planla. Dette er spilt inn til ledelsen og tas tak i etter påske.

Utover dette krysser vi fingrene for en normal sesong med mange spennende kamper, mye publikum og mer sosialt utenom det sportslige.

Kathrine Kalager  
Lagleder J13

Glenn Koveland  
Trener J13

Siri Ødegård  
Trener J13

### Årsberetning J14 (J006)

HHK 06 har per i dag 21 spillere som kommer fra 6 forskjellige u.skoler: 9 fra Veienmarka, 4 fra Haugsbygd, 5 fra Hov, 1 fra Jevnaker, 1 fra Sokna og 1 fra Tyrifjord.

Endringer fra sist sesong er at det har begynt 1 nye spiller + 1 som er tilbake etter ca. 2 års pause og 8 spillere som har sluttet. Treningstider denne sesongen har vært tirsdager kl. 16.30-18.00 (hall 2), torsdager kl. 19.30- 21.00 (hall 3), og fredag kl. 16.30- 18.00 (hall 1).

**Trener- teamet:**

- Hovedtrener- Siv Rørvik
- Assistenttrener- Kjell Strandi
- Lagleder- Unni Skogly

Siv Rørvik har hatt hovedansvaret for treningsopplegget i tett samarbeid med Kjell Strandi. Begge trenere nærmer seg et ferdig løp med trener2 utdanning. Hans Vegar Røine har bidratt på noen treninger gjennom sesongen, og da med hovedfokus på keepertrening. I tillegg har Eli Skamsar og Stig Lauritzen hjulpet til.

Vi følger sportslig plan som ble utarbeidet før sesongen, og overordnet mål for treninger er å sikre at alle får mulighet til å utvikle seg og få utfordringer på sitt nivå, dvs. gi differensiert tilbud som gir utfordringer og mestring (se sportsligplan). Det ble gjennomførte spillermøte med jentene i grupper i høst med fokus på hvordan vi skal ha det som lag, hvordan vi skal være mot hverandre, våre forventninger til jentene og gjennomgang av sportsligplan.

Med en annerledes vår med nedstengning og restriksjoner kjørte vi alternative treninger ute 2 til 3 ganger i uka fra 16.april og startet opp med beachtreninger fra 19.mai til 25.juni, men det ble ingen serie. Det ble 1 økt inne i hall før vi tok sommerferie i juli. Vi startet opp sesongen 2020/21 med treninger inne i Hønefoss Arena 04.aug, og har gjennom sesongen så langt til tross varierende restriksjoner gjennomført 2 til 3 treninger i uka med et treningsoppmøte på 82,4 % noe vi er fornøyde med- ivrige og positive jenter som kommer på treningene selv om kamptilbudet har vært veldig begrenset. Vi legger opp treninger med elementer av skadeforebygging, fysisk trening, individuelle ferdigheter, småspill og samspill, herunder alle spillets faser. Jentene vil gjerne ha tid til å spille så de fleste treninger har noe tid til dette, og vi har i år også brukt mye tid på å utvikle fast spillemønster som start på et angrep og arbeidet med bytter og dialog i forsvar. Vi har også hatt oppstarts/ treningshelg 23. og 24.aug, 11 treningskamper mot lokale lag og 2 internturneringer mot HHK 07 og 05- og forsøkt å gi et kamptilbud på tross av pandemi. SPU har vært satt litt på vent denne sesongen pga Covid-19, men vi jobber med å få gjennomført avtale med at SPU trener kommer til oss.

Vi har hatt ca.15 spillere som har rullert på å hospitere opp til HHK J05, hvor 5 av disse har spilt seriekamper med J05. Gjennom sesongen har vi hatt 2 spillere fast fra HHK 07 på hospitering, og fra nyttår har 4 spillere til fra 07 fått tilbud om hospitering (hvorav 2 er født 2006- IFT samarbeid).

Denne sesongen har vi deltatt med 3 lag- 1 i A- serien og 2 i B-serien. Vi rullerer på spillere forutsatt at det fremmer mestringsfølelsen. Totalt ble det spilt 11 seriekamper høsten 2020, hvor siste seriekamp var 1.november. Det ble satt opp lokal serie i uke 10 og 11, men den ble avlyst pga høye smittetall lokalt. Vi erfarer at all treningen jentene har lagt ned også i covid-19 tida har fremmet deres ferdigheter og de oppnår gode resultater både i A serien og B serien.

Cuper vi har deltatt på er:

- Region Sør-Cup- det var meldt på et lag som møtte Gulset i førstekamp som endte med 1 måls tap.
- Vennskapsturnering- her stilte vi med 2 lag og vi endte med å møte oss selv i B-fialen.

Sosialt utover dette har vi hatt en samling i fjor vår med konkurranser og pizza ute, konkurranser under EM og VM med premier, og før jul hadde vi planer om juleavslutning på Peppes og å se en av EM kampene sammen, men det ble avlyst. For våren ønsker vi å melde på 3 lag til beachserien som er tenkt å starte i midten av mai dersom retningslinjene tillater det.

Det er ikke blitt holdt foreldremøter denne sesongen pga Covid-19. Dugnadskontakter er Gunn Marit Flatseth og Tor Johansen. Det er blitt gjennomført 2 lagsdugnader, Schjongs5`ern og varetelling på Coop Mega.

Tanker for neste sesong:

- Tilby et mestringsorientert miljø for alle, og opprettholde og øke nivået ift. ferdigheter enkeltvis og samspill.
- Ha et godt treningstilbud med 3 treninger per uke, samt hospitering til 05.
- Fortsette å ha 3 lag- 1 i A-serien og 2 i B-serien + delta på cup.
- Fortsette å ha et godt samhold og et inkluderende miljø for jentene og foreldre.
- Flest mulig, best mulig, lengst mulig!

Sportslig hilsen HHK J06 😊

### Årsberetning J15 (J2005)

HHK J05 består pr dags dato av 21 spillere, med et par tilskudd dette året, og 1 som har valgt overgang til IFT. Det er en flott gjeng med spillere fra Haugsbygd, Heradsbygda og Hole. Vi trener mandag, tirsdag, torsdag og annenhver fredag. Mandag hospiterer 8-10 jenter fra 06, som gir en stor og god gruppe som utfordrer spillere fra begge årsklasser.

Team J05 består av Øyvind Tosseviken (lagleder/ass trener), Jeanette Opdahl (lagleder) og undertegnede, Kjell Strandi (trener). I tillegg har vi benyttet Stig Lauritzen en god del på fysisk trening og noe mentalt.

Det er stort sett en god gjeng på 14-15 spillere på hver trening, som viser interesse og engasjement. Treningene er blitt lagt opp til mye tekniske og taktisk. Samt at en god jobb er lagt på spillermonster dette året, dette for å bryte opp i vårt faste grunnspill.

Det var meldt på 2 lag i serien, 1 lag i A og 1 lag i B. De få kampene som ble spilt viser at laget er et godt B lag, som hevder seg veldig godt på det nivået, og at A var et litt tøft nivå. Jenter fra 06 gruppen har hospitert som nevnt på treninger, men også på kamper.

Etter Covid restriksjoner ble det utetrening med styrke, kondisjon og skadeforebygging. Jentene var atskillig færre på disse treningene i begynnelsen, men det kom etter hvert flere og flere, og de syntes det var både motiverende og morsomt å ha disse treningene. Gøy å se endringene på innsats og vilje utover i sesongen på disse treningene. Det ble også gjennomført beachtreninger i mai og juni for å skape litt «glede» i en streng Covid situasjon. Beachhåndball er noe laget setter stor pris på og mestrer meget godt.

Det var ment at jentene skulle til Partille Cup dette året, men ble dessverre avlyst grunnet Covid-19. Laget har ikke deltatt på andre cuper dette året heller.

Det er ikke blitt gjennomført noen foreldremøter dette året grunnet restriksjoner.

Neste sesong blir et spennende år, da mange i den alderen ofte tar et valg om å være med videre eller ikke, grunnet skole og andre interesser. Belastningen totalt kan være forskjellen om spillere blir med eller ikke. Vi i team 05 ønsker å bidra til å holde spillergruppen oppe, samtidig er de i en alder hvor det kreves mer av dem, både ift innsats og oppmøte på treninger. Vi håper å kunne stille 2 lag neste år også, og at situasjonen endrer seg ift Covid-19 så vi kan spille kamper og reise på cup igjen. Til syvende og sist er det kampene både spillere og trenerapparat «lever» for.

Mvh

Kjell Strandi, trener J05

### **Årsberetning Senior – 5 div**

Seniorlaget stod på papiret med 12-14 jenter som var villige til å ta en ny sesong på seniorlaget etter at de med minst mulig margin ikke klarte opprykk til 4 div i fjor. De virket motiverte før sesongen, men treningsoppmøte viste noe annet. Trener på senior Terje Messel i sammen med styret, jobbet med å få inn flere jenter etter sommeren, og lyktes delvis med dette, men med Covid restriksjoner og lite treningsmuligheter ble oppmøte ytterligere svekket, og trener Terje valgte å avslutte sitt engasjement i oktober.

Styret valgte i en usikker situasjon ift Covid-19, med få spillere og uten en hovedtrener å sette seniorlaget på hold inntil videre.

Styret vil benytte muligheten til å takke Terje Messel for jobben han har lagt ned i mange år for Heradsbygda Håndball, først med 01 årgangen og deretter med seniorlaget. Han har vært en utrolig ressurs for klubben og vi håper å benytte han videre i klubben på et eller annet nivå.

Mvh

Kjell Strandi, leder.