## Express Håndball Årsberetning for 2022

Vi har lagt bak oss nok et år med delvis covid-pandemi. 2022 begynte med nedstegning og begrensninger i aktiviteter for idretten og for Express Håndball (EH). Dette gikk spesielt utover kampaktivitet og arrangementer, turneringer og cuper i første halvdel av året. Ettersom landet åpnet opp igjen kunne vi åpne opp for aktiviteter på lik linje som før covid.

Styreåret 2022 har vært preget av utskiftninger av styremedlemmer og det er ikke før mot slutten av 2022 at det har kommet på plass et styremedlem fra hvert lag. Dessverre måtte også styreleder trekke seg i løpet av 2022 og styret fortsatte uten en styreleder en periode med hjelp fra Daglig Leder i Express. Nå har det kommet på plass en midlertidig styreleder, men det er fortsatt behov for overføring av oppgaver. I tillegg er det behov for å fordele styreoppgaver til de nye medlemmene og gi en opplæring.

Express håndball bærer preg av positive og motiverte trenere og lagledere. Styret har hjulpet til i arbeidet med å få opp foreldre-engasjement i dette året gjennom deltagelse på foreldremøter, noe som har resultert i at vi nesten er i mål med å ha 3 personer engasjert i Express per team (trener, lagleder og styremedlem). Allikevel er det viktig at styret sammen med trenerne og laglederne engasjerer foreldregruppa på nytt i 2023 slik at vi kan sikkerstille fordeling av oppgavene i teamene og forhindre at for mye faller på en person. Målet for 2023 må være at samtlige team stiller med en trener, en lagleder og et styremedlem, Express håndball ønsker at dette skal være en forutsetning for at laget skal kunne eksistere. Vi ser at engasjerte og villige foreldre med på «laget» er en forutsetning for å holde på spillerne og redusere frafallet i håndballen. Flere engasjerte foreldre fører til mer engasjerte og aktive barn og unge.

Med alle utskiftninger i styret og en periode uten leder har det ikke vært fokus på annet enn de aktivitetene som måtte gjøres. Det har også vært brukt tid på opplæring av nye i forhold til hjemmekamper siden nedstegningen har ført til at flere lag aldri har holdt hjemmekamper. Det sittende styret ser frem til en mer normal situasjon med økt aktivitetsnivå og mer idrettsglede i 2023!

Økonomisk sett var 2022 et OK år for håndballgruppa selv om regnskapet for håndballgruppa viser et underskudd på 12.512. Dette skyldes hovedsakelig bortfall av Enjoy! katalogen med en netto inntekt på 40.000 som styret vedtok at gruppa ikke var interessert i å selge videre. En del av disse inntektene har blitt dekket inn gjennom flere sponsoravtaler og høyere inntekter fra Fevikmessa grunnet korona støtte. Den største inntektsposten vår er fra sponsorer, det er derfor positivt at vi har fått inn flere sponsorer og at flere av våre sponsorer har forlenget sine avtaler med håndballgruppa. På kostnadssiden kan det nevnes at det har vært investert i mer utstyr enn budsjettert, bla. et nytt oppblåsbart mål samt at det også er brukt mer penger på cuper enn det som var budsjettert for. Pga covid har vi ikke kunne fullt utnytte budsjettet for kurs og arrangementer.

Når det gjelder budsjettet for 2023, så har vi flyttet litt rundt på postene, dvs at tilbakebetalingen av startkontingenten er flyttet ned fra inntektssiden og vises i stedet som en reduksjon av kostnader. Vi har økt både inntekter og utgifter litt i forhold til regnskapet for 2022.

Styret har bestått av;

* Leder: Margot Telnes/Anja Thorsdalen
* Kasserer: Lene Ribe Gauslå
* Sportslig leder: Harald Sunde
* Styremedlem/Dommerkoordinator: Cathrine Sandberg /Anne Mari Gjerstad
* Styremedlem/Arrangement: Laila Larsen-Frivoll
* Styremedlem/Innkjøp: Anette Moripen/Laila Larsen-Frivoll
* Styremedlem/Kurskoordinator: Anne Mari Gjerstad
* Styremedlem: Grethe Rørvik Rutgerson
* Styremedlem: Gunhild Gundersen
* Styremedlem: Maria Kvillum
* Margot Telnes, Cathrine Sandberg, Anette Moripen og Harald Sunde gikk ut av styret i løpet av 2022
* Anne Mari Gjerstad, Lene Ribe Gauslå, Laila Larsen-Frivoll – Skal ut av styret etter 2022
* Nye styremedlemmer:
	+ Maiken Heck Eide
	+ Kristin Spanne Rozmara
	+ Linn Harestad Thornton
	+ Ingrid Svendsen

For håndballstyret; Lene og Anja

Årsrapporter for hver gruppe er vedlagt.

## Budsjett 2023



## Årsrapport 2022 for Jenter 15 (født 2007)

**Generell info**

Jenter 15 består av 14 jenter ved utgangen av 2022. Jentene er flinke til å stille til treninger og kamper. Trener for laget er Christian Gjerstad. Hjelpetrenere Harald Sunde. I tillegg har det vært god hjelp fra foreldregruppen til praktiske ting.

**Sportslig**

Laget trener tre håndballøkter i uken og en økt med styrketrening på Skyfitness. Dette har gjort at den sportslige utviklingen har vært veldig bra. På trening er det hovedfokus på utvikling av individuelle ferdigheter som avslutningsteknikk, finter og ballkontroll. I tillegg fokus på systemer og teknisk/taktisk spill i forsvar og angrep.

Jentene deltok på Svane Cup, Quart Cup, Dyreparken cup og Runar cup i 2022. Det ble seier i A-sluttspillet i Quart cup. Express J15 har stilt med lag i A-serien sesongen 2022/2023. Spillerne har fått gode sportslige utfordringer. Det har vært mange spennende og jevne kamper. Foreldregruppen legger ned veldig god dugnadsinnsats og får gjennomført arrangementer i Fevikhallen på en god måte.

## Årsrapport 2022 for Jenter 14 (født 2008)

Trenere: Bjørn Larsen-Frivoll og Harald Sunde

Foreldrekontakt: Anne May Håkedal Larsson

Gruppen var i løpet av våren kommet ned i 8 spillere, og usikkerhet om veien videre for flere, gjorde at vi måtte alternative løsninger for sesongen 22/23. Hovedmålsetting har vært at vi skal kunne tilby aktivitet til de som ville være med videre og samtidig et tilbud med god kvalitet. Løsningen ble et samarbeidslag med Øyestad ( gruppe på 10 spillere) – kalt Øyestad/Express.

Ved oppstart av sesong, falt som fryktet flere fra og gruppen er pr 31.12 på 14 spillere ( 5 Express og 9 Øyestad)

Vi trener 3 ganger pr uke. Mandager i Hisøyhallen 19.30-21, Torsdager i Nedeneshallen 17.30-19 og Fredager i Fevikhallen 18.30-20.00

Det har vært høyt fokus på integrering og sosialt sammensveising, noe vi mener vi har lykkes godt med. Felles kveldsmat med spillere og foreldre etter trening 1 torsdag i mnd og teambuildingstur/ hyttetur til Gautefall en helg, har vært noen av tiltakene.

Trenings- og spillmessig hadde lagene forskjellig ståsted ved oppstart. Individuelle tekniske ferdigheter og pådragsspill, samt generell bevegelse i angrep, var bedre utviklet hos Express jentene. Kondisjon, tempo og systemspill ( ulike trekk) var best utviklet hos Øyestad jentene. Forsvarsmessig hadde begge gruppene plusser og minuser. Fokuset i treningsarbeidet gjennom høsten har gått på å utjevne forskjellene og å bygge et mer robust forsvar.

Fra desember av er alle 14 spillerne gitt mulighet til hospitering på 07 treninger, og en Øyestad spiller (keeper) har meldt overgang til Express, slik at hun kan spille for 07-laget i serien.

Jenten har deltatt på sonetreninger, rullering blant alle 5 Express jentene.

Laget deltok på Dyreparken Håndballfestival i august, og skal delta på Svane Cup i Danmark april 23.

## Årsrapport 2022 for Jenter 13 (f.2009)

## Trener: Harald Sunde

## Foreldrekontakter: Juliane Lindberg, Gro Jensen, Anita Bjønnum og Maria Kiland-Langeland

## Treningstider: Alle treninger i Fevikhallen, Mandag 16.30-18 1/3-dels bane i – teknikk og styrketrening. Tirsdag 19.30-21 (styrke og kondisjon fra 19) og fredag 17.30-18.30 ( styrke og kondisjon fra 17)

## Gruppen er nå på 15 spillere, har en flott oppmøte statistikk (85% +) og viser god treningsvilje.

## Treningsarbeidet har hatt fokus på individuelle tekniske ferdigheter, forsvarsspill og enkle angrepssystemer. Kast/ mottak i fart, skuddteknikk, finter, pådragsspill samt styrke og kondisjon. Ser en fin utvikling hos jentene og de er blitt vesentlig tøffere i sitt forsvarsspill. Vi følger punktene i NHF`s utviklingstrapp og regionens styrketreningsprogram.

## Vi har deltatt i Hummel Cup (Kr.sand), Runar Cup (Sandefjord) og Troll Cup ( Kr.sand) i løpet av året. På turneringer tar vi også med 2 2011 spillere slik at vi kan stille to jevne lag. Disse spillerne hospiterer også på enkelttreninger med oss.

## Sosiale tiltak er viktig og foreldregruppen stiller opp, og jobber godt. Samling med mat før kamp ( i ukedag), pizzakveld, bading og restitusjonstrening og julebord/juleavslutning ( ca 45 stilte, spillere + foreldre) for å nevne noen tiltak.

## Sonetrening: 6 spillere rullerer etter mest aktuelle tema.

## Utviklingssamtaler gjennomført med samtlige. 30 min med spiller og foresatt.

## Gjennomført flere treningskamper med lokale lag (Øyestad og Hisøy), samt gjennomført fellestrening med Hisøy 09.

## Årsrapport 2022 for Gutter 13 (født 2009)

## Generell info

## Gutter 13 består av 16 gutter ved utgangen av 2022. Guttene har gjennom hele året vært flinke til å møte på trening. Trenere for laget er Anne Gjerstad og Ingvild Van Den Beld. Vi meldte på to lag i øvet serie høsten 2022 og har hatt Siri Lode og Linda Gryting som lagledere. Etter jul fortsetter vi med et lag i øvet. Selv om det er mange gutter er det sårbart med mange fotball-gutter som strever med vonde bein som ikke kan spille kamper, samt en pandemi som kan gjøre det vanskelig å opprettholde to lag. Vi fortsetter derfor med et lag i øvet serie etter nyttår.

## Sportslig

## Vi har trent to ganger i uka fra høsten 2022, og det har fungert fint. Vi trener torsdager og fredager og har hele tiden hatt et godt samarbeid med fotballtrenerne for denne gjengen. Vi startet opp med å melde på to lag i Dyreparken cup. Guttene har gjennom høsten hatt en fin utvikling, og forstår mer av selve håndballspillet. De aller fleste har gode ferdigheter i forhold til kast og mottak, det gjør at vi i større grad kan trene på teknisk og taktisk spill. De som også trener andre idretter ved siden av håndball har god kondisjon og løpskapasitet. Skadeforebygging har vi begynt å trene mer på, og ønsker at andre grupper innen Express (særlig fotball) hadde samme fokus på dette. Vi spiller i serie uten rangering, det vil si at mål registreres, men at det ikke er tabell. Lagene som vi møter fra Kristiansand er gode, der får vi brynt oss skikkelig. Det er bra, da blir guttene motivert til å trene videre

## Hilsen Anne Gjerstad.

## Årsrapport 2022 for J2011 (født 2011)

Trener - Sølvi N. Kalseth

Startet opp treningen igjen i slutten av september. Vi har hatt en utfordring med å ha nok jenter på laget. Vi fikk også treningstid sent mandags kveld i Vikhallen. Etter god dialog med både Harald Sunde og Bjørnar Borgestrand fikk vi treningstid på onsdager i 1/3 dels hall samtidig som barneidretten.

Dette har fungert nokså godt, men det er litt lite plass for jenter som snart er 12 år. Vi har strevd nesten ved hver kamp med å ha nok jenter på laget, vi har fått låne spillere fra andre lag for å kunne stille til kamp. Som også har fungert godt. Froland har vært en god samarbeidspartner.

Vi har i gjennomsnitt vært ca 6 spillere pr trening.

Oppmann for jenter 2011: Siv Heidi Haglund

Dette har vært fokuset fjor:

* Riktig bruk av skuddarm, øke styrke
* Mottak av ball.
* Løpe og dabbe ballen samtidig.
* Kondisjonstrening /utholdenhet

Styrke

* Holde plassen sin og utnytte denne under spill.
* Øve på finter og pådrag.
* Fokus på posisjonen på banen.

Laget er i prosess om man skal fortsette laget pga få spillere, og at jeg som trener har valgt å slutte etter 5 år. Men dette har vi en dialog på i foreldregruppen.

## Årsrapport 2022for jenter 10 (født 2012)

Trener Hedvig Raael.

Januar hadde fortsatt litt etterslep etter covid, og januar kampene ble derfor avlyst på grunn av sykdom i andre lag. Men i løpet av våren fikk vi vært med på flere flotte kampdager. Høsten brukte vi dugnadspenger og dro på Dyreparken cup. Vi hadde ikke overnatting denne gangen men fikk vært i dyreparken og jentene fikk bygd lagfølelse både på og utenfor banen. Vi hadde også en flott søppelplukke-dugnad sponset av Gard. I desember hadde vi vår egen kampdag da vi sammen med foreldre og jentene fikk til en utlodning/basar. Her fikk også inn en liten slant til kassa.

Vi har hatt to spillere som sluttet, hvor av en kun spilte et par måneder i høst. Ellers har vi fått tre nye spillere hvor av en av har spilt håndball før. Pr. dags dato januar 2023 har vi 11 spillere.

Gjennom våren brukte vi mye av treningene på å spille mattehåndball. Dette hjalp jentene å bevege seg uten ball, plassering i spill, sikre mottak, ulike pasninger osv. Vi brukte også mye tid på å øve på pådrag og fart i spill. Allerede nå ser vi at jentene er gode på bevegelse i forsvar og fisking av ball. Dette har de plukket opp gjennom ulike aktiviteter på trening.

Etter sommeren var det litt rustent og tøft å møte «rutinerte» storby lag i dyreparken cup. Men vi tok erfaringen med oss på trening og øvde mye av første del av høsten på;

- å løpe og stusse samtidig, riktig ballføring/plassering av ball- høyde og blikk.

- å avslutte på mål med pasning fra medspiller

- hoppskudd

- skuddarm (her har vi øvd mye en til en med trener slik at alle har fått individuell opplæring på det de trenger å jobbe med.) Det er enda en del å «pusse» på her. Mye går også i glemmeboka på kamp.

Vi vil jobbe videre med dette i 2023. De som har skuddarm på plass, øver videre på hoppskudd, og de som kan det også, øver videre på plassering av ball/bruk av håndledd.

- vi har også hatt fokus på å komme gjennom forsvar og så nærme seksmeter før avslutning.

Senere i høst har vi:

- Spilt flere treningskamper mot 2011 jentene med gode resultater.

- øvd på ulike finter

- hoppskudd og langskudd

## Årsrapport 2022 for gutter 10 (født 2012)

Trenere: Glenn Heia og Helene Svenningsen.

Lagledere: Hanne Himle og Kathrine Haugen.

Variert mellom 10-12 spillere gjennom sesongen. Pr. dato er vi 12 spillere. Vært en stabil gjeng og lite frafall fra treningene som har gitt gode resultater i serien. De har vist mye spilleglede og det er god dynamikk i spillergruppen.

For at guttene skulle få mest mulig spilletid valgte vi å melde på to lag. Det har vært en suksess da de har fått spille tre fulle kamper pr gang ,og utviklet seg enda mer som lag og individ. De spiller på 2/3 bane og fra høsten begynner de på full bane.

I slutten av desember fikk vi innvilget to treninger i uken: Mandag kl: 19-20 (ekstra) Torsdag: 17:30-19:00. Dette har vært mulig å gjennomføre, da vi har et bra samarbeid med fotballen siden vi har mange som spiller der også.

Mandagene kjører vi en teknisk trening med fokus på ulike skudd, finter, rullespill, småspill (2 og 3 stykk), innhopp fra kant og individuell tilpasning til den enkelte da nivå kan sprike noe. Dette har vist en god progresjon. Da har vi 1/3 bane.

Torsdagene har vi en time i hall alene før turn kommer. Da har vi fokus på spill på stor bane, komme i fart, pasning i ankomst uten stuss, holde posisjonene, spille med hele bredden i laget. Fokus på å få med vingene, pådrag, sideveisforflyttning i forsvar, hurtighet og kontringer.

Var på Dyreparken cup i august som var kjempe bra og ga mersmak.

Hadde foreldre møte i høst og kjører et til veldig snart.

Fått to i foreldregrupper til lagledere.

## Årsrapport 2022 for jenter 9 (født 2013)

## Trenere Bjarne Uldahl og Gunhild Gundersen, lagleder Gunhild Gundersen.

## Endelig ett år som har gått mer eller mindre normalt med treninger og kamper. Vi er nå 9 spillere på laget, og skulle nok gjerne fått med noen fler. Dette er noe vi må jobbe mer med i det nye året. Jentene har fått spilt kamper og deltatt på 2 cuper. Dyreparken cup og Nidelvcup. Dette ga absolutt mersmak for jentene.

## Det siste halvåret startet vi å spille på 2/3 bane og begynte å spille i aktivitetsserien. Her har jentene gjort en kjempe jobb og utviklet seg veldig som spillere. De er et lag med stor bredde hvor alle spillerene tørr å skyte på mål og de har et flott samspill. Vi ser at det også blir mer forståelse for spillet og det å se muligheter.

## Vi har hatt mye fokus på skudd, finter, kondisjons trening og styrke og å spille med strekspiller. Vi øver på kast/mottak, pådrag og forsvarsspill. Det siste halvåret har vi øvd på å spille med 5 på banen på 2/3 bane.

## Vi deler hall med guttene (årskull 2013) og har ofte kamper mot hverandre og blandede lag. Dette liker de veldig godt.

## Årsrapport 2022 for gutter 9 (født 2013)

Trenere: Åsa Abusland, Amanda Hyttel og Theodine Lindberg

Gutter 2013 har hatt et fint år med god framgang. Hovedtreneren (meg) var veldig glad for å få med to flinke 13-åringer (Amanda og Theodine) som kan hjelpe til på trening slik at vi unngår kø.

Vi starta opp med omtrent åtte spillere og avslutter med ni. Det har stort sett vært de samme guttene hele veien, men med et par som slutta og et par som begynte. Vi håper at flere gutter, fra både 2013 og 2014 kunne tenke seg å starte på håndballen. Det er reklamert på Facebook-sida til trinnet på skolen, men rekrutteringskampanjen hadde dårlig med suksess.

I høst arrangerte lagets oppmann, Stian Stiansen, en flott dugnad. Guttene plukket epler og leverte disse til Puntervold for pressing. Store mengder jus ble solgt både på dør-til-dør aksjon og Facebook. Pengene brukte vi til juleavslutning med pizza, bowling og lasertag, og fortsatt er det en del penger igjen på konto, som vi ikke har planlagt hva vi skal bruke til ennå.

Vi utvidet treningstida fra en til en og en halv time nå på nyåret. Undertegnede synes dette er ganske lenge å holde på, men så behovet for det da det var så mange øvelser vi aldri rakk.

Ellers er det mye fokus på lek med ball, mindre på alvor. Men før eller siden må vi kanskje begynne å bli flinkere til å øve på hvor vi skal stå på banen og sånne seriøse greier. Men vi utsetter det lengst mulig.

Åsa Abusland

## Årsrapport 2022 - J/G 2014, 2015 og 2016 kullet

Vi startet vårsesongen 2022 med treninger på torsdager fra 16.30 til 17.30, og deltagelser på turneringer. Her var 2014 jentene med 2015 jentene på turneringene siden de var for få.

Gutter 2014 er det ingen igjen av. 2015 guttene er ett lag. Utover våren ble de flere 2014 jenter, og det ble satt av foreldremøte for å få med flere trenere/lagledere. De er ca. 7-8 spillere på trening.

Ved oppstarte høsten 2022 ble det startet 2016 lag.

2016 har vært ca. 2-6 spillere på trening, og en blanding av gutter og jenter. Trener her er på plass. De har enda ikke deltatt på en turnering, men planen er at de skal delta på turnering nå våren 2023 når de er noe flere spillere.

2015 jentene er en stabil gjeng på ca. 10-20 stykker og har arrangert turnering i fevikhallen, samt deltatt på en turnering. Her er vi så heldig å få hjelp av bl.a Carmen for å trene laget.

2015 guttene har også deltatt på turneringer og er ca. 5spillere. Her trengs det flere spillere.

2014 jentene har gradvis vokst utover sesongen vår 2022-høst 2022, noe som er kjempepositivt. Her er egen lagleder på plass, og foreldregruppen bytter på å delta på trener siden. Selve treningen har de sammen med 2015 guttene. De har til nå deltatt på turnering med 2015 jentene, men planen for våren 2023 er at de skal delta på egne turneringer.

2014 guttene er det som tidligere nevnt ingen igjen av.

Trenere og lagleder har deltatt på ringmøtet i regi av kretsen. De nye unge trenerne har ytret ønske om trenerkurs.

Utfordringene på treningene er at det er veldig mange årskull på samme treningstid, og at man trenger mer halltid. Det er vanskelig å lage opplegg når det er stor variasjon i ferdigheter rundt kast/mottak hos de ulike spillerne. Dette har vi løst ved å dele dem opp i mindre grupper, noe som har fungert bra. Utfordringen er at da blir det ofte en gruppe som står uten spillemål på trening. Ved oppstart høst 2023 bør gruppene deles noe mer opp.

Det positive er at antall foreldre som ønsker å hjelpe til på trening er økende. Det er også sendt ut diverse meldinger på foreldre Facebook grupper for å få med flere barn, og det er informert om at flere av trenere er i hallen fra ca. 16.10 slik at barn kan komme rett fra SFO eller IFO når treningstiden er så tidlig som 16.30. Øvrig tilbakemelding er at vi trenger flere baller, særlig 00baller.

Hilsen Lagleder og trenere