

# Beretning for Njård håndball 2019

Styret har bestått av Anders Dolve – leder (utstyr og materiell), Camilla Melvold – nestleder (oppfølging dommere), Trond Gabrielsen (økonomiansvarlig), Kjerstin Lae (Opplæring/kurs), Asgeir Sæbø Nilsen (arrangement), Linda Skeie (arrangement), Charlotte Egner (Kiosk og innkjøp), samt Tom Mitchell Kaarbø. Andreas Vinknes er Sportslig og administrativ leder.

Det har tilsammen vært avholdt 11 styremøter.

Årsregnskapet for Njård Håndball 2019 er gjort opp med et marginalt underskudd (se regnskapet). Alt i alt har god økonomistyring ført til et forventet resultat, kun med noe høyere kostnader til påmelding av lag i diverse serier og turneringer. Styret har fortsatt fokus på god økonomisk kontroll som muliggjør en videre nedbetaling på vår gjeld til hovedlaget. Vi ønsker samtidig at inntektene klubben genererer skal komme dagens medlemmer til gode, og har således hatt stort fokus på utvikling av aktivitetstilbudet i klubben.

Vi er inne i det tredje året av vår 5-års samarbeidsavtale med GMAX (nå Intersport) og Hummel (leverandør av drakter og en egen Njård kolleksjon). Klubben fremstår nå helhetlig med like drakter på alle lag, trener- og laglederbekledning, samt like reservedrakter fra 12-årslagene og oppover.

Vi har sammen med BMIL arrangert Skolecupen for klassetrinnene 3.-7. klasse, som vanlig med stor suksess. I 2019 arrangerte vi 2 Loppetassen og vi har gjennom året vært arrangør av 3 minirunder.

De sportslige resultatene for klubben er beskrevet i det enkelte lags årsberetning inntatt nedenfor. Det sportslige tilbudet er dessuten økt til å omfatte 4 håndballskoler, Njård Håndballs eget akademi, Njård+ (for 10-13 åringer), samt egne keepertreninger. Alle disse tilbudene har blitt tatt godt imot av våre medlemmer.

Dommersituasjonen har gjennom 2019 vært stabil. Det er nødvendig å fortsatt ha fokus på utvikling av nye egne dommere for å sikre fremtidig dommerstand.

Samarbeidsavtalen med Aker Topphåndball ble avsluttet april 2019. Njård Håndball er nå en ren breddeklubb. Rekrutteringsarbeidet for året har bidratt til god vekst blant de yngre lagene, også på guttesiden. Ved utgangen av året var det 402 spillere under 18 år og 33 over 18 år.

***Styret ønsker å takke trenere, oppmenn, foreldre, dommere og barnekampledere for innsatsen i 2019. Klubben drives på dugnad og uten dere hadde det vært umulig å drive Njård Håndball!***

***I tillegg takker vi avtroppende styremedlemmer Charlotte Egner, Asgeir S. Nilsen, Trond Gabrielsen, Kjerstin Lae og Linda Skeie for fremragende innsats for Njård håndball.***

**Njård 22.01.2020**

**Styret Njård Håndball**

Anders Dolve  
Styreleder

## **LAGSBERETNINGER**

Beretningene er skrevet i januar 2020, for 2019.

### **Njård - G2006**

Vi er i dag 10 spillere fra skoler i nærområdet, men også fra andre bydeler i Oslo. En spiller sluttet i høst. Det har kommet to nye spillere, der den ene har trent med oss siden i høst, og en fra rett før jul. Ingen av disse to har spilt kamp enda. Stammen av spillere som har spilt en stund, er akkurat litt for liten. Det er liten konkurranse om plassene og sjeldent fulltallig på trening. Det er flere som ikke er villige til å legge ned den nødvendige innsatsen for å bli bedre. Vi har 1 lag på nivå 2, og sliter med å få nok spillere til kampene, da det er skader og sykdom innimellom. Vi låner spillere fra 2007, om det lar seg gjøre.

G2006 trener 1,5 time to dager i uken, vi deler hall første halvtimen på mandager med G2007. Innimellom spiller vi mot 2007 første halvtimen på torsdager. Når vi eller G2007 er få på trening, trener vi sammen. Ullern trener med oss annenhver torsdag, da har jeg treningen. Flere spillere fra Ullern som bidrar inn i miljøet, mens andre er veldig useriøse. Guttene har mulighet til å trene med Ullern annenhver onsdag. Det er ikke så mange som kan det, da de driver med annen idrett denne dagen.

I treningsarbeidet har vi hatt fokus på kast og mottak, 5:1 forsvar og individuelle forsvarsferdigheter. Forflytning, kommunikasjon og få stoppet ballen. Mye trening i bevegelse med og uten ball. Fokus på individuelle ferdigheter i de ulike posisjonene. Forsøker å endre kulturen i laget, slik at de skal bli mer fokusert og forstå hvilket nivå det må være på trening om man skal utvikle seg. Fokus på oss selv i kamper har vi jobbet med, vi taper og vinner som et lag.

Usportslig oppførsel mot dommere og motspillere når det buttrer imot, har vi snakket om. Vi er flinke i kamp til å være fokusert, og vi øver på å gi hverandre ros. Fremheve at det skal være gøy på trening og å spille kamper. I høst var vi på Flint-Tønsberg Cup, det var veldig bra for miljøet. Vi har planer om en turnering før sommerferien og en etter sommerferien. I tillegg muligens et samarbeid med Ullern, der vi byttelåner spillere på turneringer, da vi ikke har meldt oss på de samme cupene.

Laget trenes av Linn Bergengen Lyseng. Vi har også en veldig flink oppmann i Hege Kristianson Evenrud.

Skrevet av Linn B. Lyseng

### **Njård G2007**

Vi er i dag 28 spillere fra mange forskjellige skoler i nærområdet. De fleste spillerne er med fra i fjor. Vi har 2 lag i serie, et lag på nivå 1 og et på nivå 2. Vi har også gutter som er med på G2006 sine kamper.

I sommer deltok vi på Storhamar cup. På høsten var vi over i ungdomshåndballen med sluttspill og deltok i Haslum cup hvor vi hadde 2 jevne lag i semifinale på nivå 2 og hvor det ene laget vant finalen mot Fjellhamar. I Flint Tønsberg cup hadde vi også med 2 jevne lag hvor det ene laget tapte finalen mot hjemmelaget Flint. Vi deltar også i regionscupen hvor vi er videre til åttendelsfinalen. Sesongen avsluttes med Bohus cup i Gøteborg i mai.

Det er en topp gjeng å jobbe med som har det veldig morsomt sammen, både på og utenfor banen.

G2007 trener 2 dager i uken, 2 dager i hall og 1 dag på skole med skadeforebyggende trening. Vi har fast styrketrening på tribunen etter mandagstreningen. I treningsarbeidet benytter vi mye baser med utvikling av individuelle ferdigheter. I forsvar fokusere vi på offensivt forsvar, både 1:1 og samhandling. I angrep er det fokus på basis angrepspill med pådrag og viderespill og

angripe i rommene. I tillegg har vi begynt å jobbe mer med trekk for å få mer variasjon i spillet samt skape større rom i motstanderens forsvar.

Laget trenes av Kristian og Trine Lise O. Stenbakk, Christian Osther, Ingebjørg Strand, Trine Ryen, Svein-Erik Alstad-Evjen, Idun Fiskvik og Sebastian Holberg. Bjørn Chistian Thode, Line Mediå og Ingvill Sandven har ansvaret for den skadeforebyggende treningsøkten. Det har en stor verdi i treningsarbeidet at vi er en så stor gruppe med trenere som engasjerer seg. Vi har også en veldig flink oppmann i Johan Grinrød + en sosial gruppe som tar seg av arrangementer utenfor banen.

Skrevet av Kristian Stenbakk

### **Njård G2008**

Njård G2008 består av ca. 35 spillere og må være et av de største guttekullene i klubben. De siste onsdagstreningene har vi vært nærmere 40 gutter på trening, mens snittet gjennom treningene i 2019 nok har ligget rundt 30.

Over halvparten av kullet har spilt håndball sammen i over 4 år. Spillerne kommer fra flere forskjellige skoler i nærområdet og fremdeles begynner det nye barn. Vi forventer at dette til en viss grad kommer til å fortsette i 2020, men vil slite noe med kapasiteten og hallplass om vi blir over 40 barn. Guttene trener to ganger i uka på stor bane, samt har kamper i helgene. Om lag 10 av gutta deltar også på Njård Pluss i skolefritiden på torsdager.

Hovedtreningen for de fleste er onsdag fra 17:30 – 19:00, men vi erfarer også meget godt oppmøte på fredagstreninger i Njårdhallen fra 16-17. I treningsarbeidet har vi mye fokus på ballkontakt i form av pasningsøvelser, skudd, finter, gjennombrudd og spill i bevegelse med minst mulig stuss. Vi benytter flere baser samtidig slik at treningene har høy intensitet og lite venting, men varmer alltid opp felles. På onsdager starter vi økta med å løpe ute eller trene fotarbeid og styrke på tribunen.

I år spiller vi utgruppert forsvar og det har gått veldig fint. Taklingsferdigheter og tøffhet i forsvar er noe vi stadig jobber med. Fremdeles ruller vi mye på posisjoner, men noen «preferanser» har begynt å sette seg, som for eksempel hvem som har lyst og motivasjon til å stå i mål.

G2008 deltar med tre lag i seriespill, 2 lag på nivå 1 og 1 lag på nivå 2. Alle lagene opplever å vinne. Det er jevne kamper eller solide seire i nivå 1. I nivå 2 har spillerene tatt store steg og opplever alle resultat- både vinn og tap. Vi har ikke faste lag, men tar ut tropper i Spond fra kamp til kamp. Da vi i år har mange nybegynnere, er det veldig «fullt» på nivå 2. Hadde vi hatt mere trenerkapasitet kunne vi muligens ha meldt opp et lag til.

Seriespillet gir gode muligheter til å utvikle håndballferdigheter og bli kjent med lagkamerater utenfor trening. Vi har alltid en til to sosiale overnattingscuper pr sesong, samt juleavslutning og sommeravslutning. Flint-cupen i Tønsberg for alle Njårdlag deltar vi alltid på, samt i år skal vi også til Bohus-cup i Gøteborg i mai. Dessuten deltok vi også i år i Unisport-cup på Jessheim.

Lagets hovedtrenere består av Randi Gustad og Jan Andre Tellefsen. Lasse Lie, Gry Bjørnstad og Bjørn Arne Kloster-Jensen er også i trenerteamet og bidrar både med treninger og som lagledere i kamp. Jorun Moksnes er oppmann. Vi har også to sosialministere og en sponsoransvarlig. Generelt sett en veldig fin foreldregruppe.

Skrevet av Randi Gustad

## **Njård G2009**

Njård G2009 er en forholdsvis stor gruppe med 25-35 gutter. «Hovedtreningen» har det normalt vært om lag 25 gutter på trening «midt i sesong» og noe færre i «fotballsesong». Det er fremdeles relativt stort gjennomtrekk av spillere og en del som er litt til og fra. Vi har spillere fra 7-8 skoler i nærområdet, slik at rekrutteringsgrunnlaget er nok fremdeles stort. I 2019 har vi trent tirsdager og lørdager før sommeren, mens etter sommeren har det vi trent onsdag og fredag. På våren spilte både storbanespill og minirunder, mens vi i høst hadde 3 lag i regionserien.

Treningene er fremdeles lagt opp til å lære håndball gjennom forskjellige leker, samt en del håndballspesifikke øvelser. Det har vært mye kast og mottak, ballbehandling, en del hoppskudd og «spilløvelser» med en fokus på kast og mottak i fart. Fokus i treningsarbeidet har vært teknisk trening, og så har kamptilbudet vært spilltreningen.

Vi har i 2019 begynt å tilby litt forskjellige sosiale aktiviteter for gjøre laget mer sammensveiset og til «ett lag». Fremdeles er det nok slik at det er «flere lag i laget». I juni var vi på lagets første overnattingscup i Fredrikstad, dette var stor stas for guttene som var med og vi satser på økt deltagelsen ved neste overnattingscup. Laget har også hatt Trampoline-trening sammen og et par samlinger med fokus på det sosiale mer enn håndball.

Laget har vært trent av Trond Gabrielsen med litt forskjellige hjelpetrenerne, blant annet Njårds 2003 årgang. Sosialt ansvarlig har vært Adel Heilemann og Heidi G. Lester, men oppmann har vært Janne Bjercke.

Skrevet av Trond Gabrielsen

## **Njård G2010**

Årgangen består av ca 20 spillere. De fleste av spillerne er med fra foregående år samtidig som det har kommet ytterligere spillere til i løpet av sesongen. Spillerne kommer fra flere ulike skoler men hvor hoveddelen går på Smestad skole. Vi ønsker en fortsatt vekst og opplever at nye spillere fort etablerer seg på et nivå med de som har spilt lengre og anser ikke dette som noen reell begrensning for rekrutteringen. Ønsket er videre at hver enkelt skole skal bli representert med ytterligere spillere for å sikre et visst antall spillere fra hver skolekrets.

Laget er blitt en fin gjeng hvor alle, på tvers av hvilke skoler de går på, tar godt vare på hverandre og synes det er gøy å komme på trening. Vi har fått en trygghet i gruppa som gjør at alle både våger og ønsker å prøve. Vi har masse lek og moro men også øvelser hvor alle blir utfordret. Samtidig er trenerapparatet opptatt av at alle, uansett nivå, skal få kjenne på den viktige mestringsfølelsen. I tillegg til treninger og kamper har vi gjennomført flere sosiale aktiviteter med quiz, foreldrekamper, besøk på eliteseriekamp og felles håndball-EM-titting på TV.

Årgangen har meldt på to lag for kortbanespill. Kortbanerundene er nye av året hvor barna spiller på hel bredde av banen men hvor lengden er kortet noe ned for å unngå for lange transportetapper. Disse rundene oppleves som veldig motiverende og alle spillerne får lov til å være med, alle har deltatt og alle har scoret mål. Totalt er det 6 runder i løpet av sesongen, 3 før jul og tre etter. Det vurderes en ekstra egenarrangert runde/cup på tampen av sesongen for å kunne gi spillerne en fortsatt motivasjon også etter påske.

Vi har hatt 4 trenere på laget, tre foreldretrenere og en timetrener i regi av klubben. Disse er Kristian Nørstebø (hovedtrener), Trine Ryen-Færden, Benedicte Holst Løgith Moe og Rebekka Krefting. For å kunne sikre et godt tilbud på alle treningene ønsker vi å rekruttere ytterligere treningsressurser blant foreldrene for neste sesong. Oppmann for laget er Anne Harding.

Skrevet av Kristian Nørstebø

### **Njård J2003 / J2004**

Njård J2003 har 13 spillere mot 16 i fjor / J2004 har nå 11 spillere, mot 15 i fjor.

Frafallet skyldes opphold i utlandet, skolesatsing og ønske om å gjøre andre utenomsportslige ting.

J03 og J04 har et lag på nivå 2 for sitt årstrinn. J03 Har i gjennom høsten hatt stor fremgang både som enkeltspillere, men også dette med å spille på lag. Vi har jobbet mye med å spille hverandre gode, og det ser vi at fungerer godt i kamp nå. Det var noen jevne kamper i høstsesongen, men mye tap. Nå etter jul har vi vunnet noen kamper og vi ser frem til resten av gruppespillet. J04 har også i gjennom høsten hatt en god fremgang. Jentene tar mer ansvar i spillet og har fått mer erfaring og "kjøtt på beina". Vi har vært så heldige å få låne spillere fra J05 bredde i enkelte kamper. Vi har hatt en del tap i høst, men enkelte av kampene har vært jevne. Vi ser dog at mange klubber melder på sitt lag på feil nivå, eller benytter spillere som har for høyt nivå i forhold til 2. og 3. lag. Vi ser frem til gruppespillet nå på vårparten og mange fine kamper.

Vi har i høst trent 3 ganger i uken. Der vi har 2 økter i hall på 1,5t. Den tredje treningen i liten hall på Huseby skole. Etter jul vil vi kutte ut denne treningen, da oppmøtet er for lite. For å få mer ut av treningen, utnyttet øktene våre bedre, med flere spillere på treningen, trener J03 og J04 sammen. Flere spillere fra J05 bredde deltar på våre torsdagstreninger. Jentene har fått et godt samhold på tvers av lagene og vi ser mye glede på treningene. Vi har regelmessig skadeforebyggende trening i halløkten og tester for å se at treningen vi gjør er riktig.

Laget ledes daglig av Johanne Stensvold. Johanne har fått bistand fra Oppmann Jens Aslak Dalan og Oppmann Siri Horn på kamper for J03.

Skrevet av Johanne Stensvold og Jens Aslak Dalan

### **Njård J2005**

Njård J 2005 er delt i to, en bredde og en prestasjonsgruppe. I 2019 har det vært arrangert noen fellesaktiviteter for hele spillegruppen slik som sommeravslutning i Tryvannklatrepark og overnatting i Njårdhallen som juleavslutning. Vi deltok med tre lag i Fredrikstad cup. Lagene benytter spond som plattform.

#### **Njård J2005 prestasjonsgruppe**

Njård J05 prestasjonsgruppe er et tilbud til de 05 jentene som selv ønsker å trene mest mulig og satse på håndball som idrett.

Gruppen består av 19 spillere, og kommer fra 4 ulike skoler i området. Jentene har spilt sammen i mange år, og er en inkluderende og livlig gjeng. 1 ny spiller har startet i år, noe vi synes er veldig hyggelig.

Vi har 2/3 håndballøkter i uken (partall/oddetallsuker), samt 1 egen styrke/utholdenhet/skadeforebyggende økt hver onsdag. Nytt av året er at Andreas Vikenes har hovedansvaret for treninger tirsdager og torsdag. Fokus følger NHF sin spillerutviklingstrapp, og det jobbes mye med individuelle ferdigheter som, teknikk, skuddavvikling, finter, duellspill, målvakts utvikling og taktiske vurderinger. Vi ser tydelige resultater fra Andreas sin treningsfilosofi, og fokuset på fysisk trening/skadeforebyggende trening. Alle jentene har tatt store steg og utviklet håndballferdighetene denne sesongen.

Gruppen spiller kamper i J15 nivå 1 (1 år opp), og jenter 14 nivå 1. Vi spiller også regionscupen J 14 og 15, samt spiller temaserie J14. I tillegg deltar jentene på beachhåndball i vår- og sommersesongen og flyball høst/vinter.

Julen 2019 var hele gruppen i Gøteborg og spilte Norden Cup. Her møtte vi de beste lagene fra

Danmark, Sverige, Island og Norge. Solid innsats med 2 seiere og 2 tap i gruppespill gjorde at vi med dårligere målforskjell ikke kom videre inn i sluttspillet. I plasseringsspillet ga jentene alt og sikret seg en hederlig 14 plass. Vi er stolte av denne prestasjonen.

Utover våren skal laget spille diverse cuper, før vi avslutter sesongen sammen med breddegruppen i Partillecup

Lagene ledes i kamp av Njål Berge, Espen Guldbrandsen og Gry Bjørnstad. Oppmann er Camilla Melvold.

### **Njård J2005 Breddelaget**

Njård J05 bredde har til sammen 15 spillere. I denne spillergruppen er det mange spillere som har trent i mange år, noen litt færre år og en ny spiller fra fjoråret. Vi var i starten av året 17 spillere, men i starten av sesongen var det en som valgte å slutte. Samtidig har vi også vært rammet av skader og er nå nede i 15. Jentene kommer fra 4 skoler i området. Jentene har det gøy på trening og trives i hverandres nærvær, og alle heier på hverandre.

Jentene har faste treningstider 2-3 ganger i uken. Tre treninger i oddetallsuker, mandag, onsdag og fredag, og to treninger i partallsuker, mandag og onsdag. Her er alle treninger på hel bane. 15 minutter av mandagstreningene og fredagstreningene har vi skadeforebyggende, samt 30 minutter før onsdagstreningene. Øktene inneholder varierte temaer, men vi har valgt å fokusere på spesielt ankomst, fart i angrep og mye tekniske elementer, samt samspill mellom keeper og forsvar.

J05 bredde var i en nivå 3 serie i sesongen før jul og gjorde det svært bra, men i samsvar med regionen gått opp til nivå 2. Understreker at dette er den laveste serien i nivå 2 og lag som var nivå 3. De spiller 2x20 minutter. Jentene ser også frem til deltagelse i Partille cup nå i sommer der vi er påmeldt 12 spillere.

Laget trenes og ledes i kamp av Andrea Karoliussen og Marie Berg. Oppmann er Anette Aasheim.

Skrevet av Gry Bjørnstad

### **Njård J2006**

Njård Jenter 13 har hatt to lag i seriespill i 2019, og er ved utgangen av året 30 spillere, samt et par med pause på grunn av andre idretter. Vi har en hospiteringsordning med noen J2007 spillere. I løpet av året tok jentene sølv i Regionens Flyballturnering, de vant Regionsserien i Beachhåndball - som ble avsluttet med sluttspill - og i august vant jentene Flint Cup. De har deltatt på mange cuper og støtte- og trenerapparat består av en rekke personer.

Skrevet av Lars Thorstensen

### **Njård J2007**

Njård J2007 består av 17 spillere. De fleste har 4-5 sesonger bak seg på håndballbanen, mens det er noe tilsig av nye spillere. Vi har også fått en ny høsten 2019. Vi trener to ganger i uken, hhv mandager og fredager, samt at det er tilbud til de ivrigste på Njård Pluss.

Flertallet er på trening to ganger i uken. Utover fokus på å ha det gøy med ball og være i bevegelse, skudd, finter og det å fokusere på at vi er et lag, så har vi gjennom temaserien hatt ekstra fokus på hhv 3-2-1 forsvar, angrep mot 3-2-1 forsvar og linjespill.

Laget deltar med 2 lag i serien. 1 lag på nivå 1 og 1 lag på nivå 2. Høsten har vært tøff på nivå 1 og laget har møtt mange gode motstandere. Etter en tøff start har laget spilt mange gode kamper og spillerne utvikler seg positivt. De fleste spillerne spiller på de fleste plassene og det er god rullering. På keeperfronten har vi hatt noe frafall og det har vi merket i kampsituasjon. P.t.

har vi nå to jenter som jevnlig står i mål på nivå 1. På nivå 2 har vi klart oss godt og har hatt mange gode kamper. Fokus her har vært mestring og glede. Jentene som også spiller på nivå 1, har her fått prøve nye posisjoner. Jentene som kun spiller nivå to får mest spilletid og får prøve seg på alle plassene på banen.

Både på nivå 1 og to har vi innkalt 12 spillere til kamp og stiller somregel med 9-11 spillere.

Det har vært viktig å ha tilbud på begge nivåer for å kunne tilby et fullverdig opplegg for alle jentene, da det er stort sprik i ferdighetsnivå. Vi er nå en stor og bred base med spillere som kan spille nivå 1, men litt tynt på nivå 2, noe som gjør at nivå 1 jentene må spille ned. Til neste sesong kommer vi til å ha problemer med å stille to lag (pga restriksjoner mellom å bytte nivå), hvis vi ikke får hjelp fra J2008.

Gruppen består av jenter fra 8 forskjellige skoler. Gruppen er sammensveiset og god og jentene er interessert i å trene og å lære håndball. Utover treningene har vi hatt flere sosiale sammenkomster i 2019. Sommeravslutning, juleavslutning, Haslumkamper (!), pizzasamling etter trening og et par turneringer.

Lagets hovedtrener er Øystein Røe. Hovedtrener støttes av ungdomstrener Andrea Karoliussen. Pga endret studie/arbeidssituasjon har Andrea vært noe mindre tilgjengelig denne sesongen vs forrige sesong. Fra foreldregruppen bistår Anita Hårsaker, Helen S. Johansen på trenersiden og Torstein Krogedal. Torstein har hjulpet til på fredager. Anita har hjulpet til på mandager. Helen har vært lite tilgjengelig. Linda Skeie er oppmann og organisator. Linda fungerer veldig bra. Trenersiden har siden sommeren 2019 vært svekket og Øystein bør få en ressurs inn som kan bidra håndballfaglig for å gjøre treningene enda bedre. Vi har hatt noen eksterne ressurser som også har bidratt på trening. Vi hatt stor nytte av Andreas Vinknes som ressurs i håndballgruppen.

Skrevet av Øystein Røe

### **Njård J2008**

Njård J08 teller 28 spillere. Mange av jentene er inne i sin fjerde sesong med faste treninger, mens 6 spillere er nye for året. Spillerne kommer fra 8 forskjellige skoler i nærområdet, som viser nedslagsfeltet til klubben. Det kommer jevnlig nye jenter innom for prøvespill.

Jentene trener to ganger i uka, tirsdager og fredager, på hel bane. Tirsdagsstreningene er utvidet med 30 minutter for å ivareta skadeforebyggende trening. Øktene bærer preg av mye ballkontakt og intensitet, viktige elementer for at jentene skal ha det gøy og trives. Teknisk trening og samspillsøvelser blir stadig en større del av treningene, ettersom basisferdighetene kommer på plass. Flere av spillerne deltar på egne keepertreninger og Njård +, mens noen spillere trener med J2007. Treningsoppmøtet er jevnt over godt.

J08 deltar med to lag i seriespill. Kampene spilles på stor bane over 2\*20 minutter med nedfelt tverrligger. Overgang til pålagt offensivt forsvar har gitt mye god læring som laget kan dra nytte av på sikt. Laget brukte deltagelsen i Flint Tønsberg Cup på høsten til å jobbe inn dette forsvaret, og det har gitt et godt ferdighetsgrunnlag. Resultatmessig har det svingt mye igjennom året, men fokus har vært på gode prestasjoner og god utvikling.

Laget trenes og ledes i kamper av et trenerlag bestående av Andrea Karoliussen, Ida Goksøyr, Per Arne Nygård og Anders Dolve. Kari Mette Buer er dugnadsansvarlig, mens Silje Sønnerli Høiby og Lise Dove er sosialansvarlige. Flere foreldre bidrar også som lagledere.

Skrevet av Anders Dolve

## **Njård J2009**

Njård J2009 er en stor gjeng på 35-40 spillere. Mange av jentene har vært håndballjenter i flere år, men vi får stadig nye spillere og gleder oss over det! I tillegg trener og spiller noen fra J2010 med oss og noen av våre har fått prøve å spille kamp med J2008. Jentene trener to ganger i uka, tirsdag og fredag, best besøk på tirsdager med 30-35 jenter i hallen hver uke. Vi jobber kontinuerlig med å lage en sammensveiset gjeng av gruppa som har jenter fra mange forskjellige skoler.

Følgende trenere har bidratt og bidrar fortsatt: Asgeir Nilsen og Ragnhild Weel-Sneve er hovedtrenere og lagskoordinatorer. Åse Booth, Morten Schau, Bjørn Christian Andersen, Thomas deRegt Liebe og Willy Fronth Dahle er trenere og lagledere. Åse er i tillegg oppmann. Celine Furnes og Henriette Bostad er våre trofaste hjelpetrenere fra J2001, i tillegg har vi fått med oss Maja Thorstensen fra J2005. Hallvaksansvarlig er Ann-Helen Kaupang, sosialsjef er Marie Fongaard Seim og vi har Lena Nyberg som økonomiansvarlig.

Andre halvdel av 18/19 sesongen deltok vi på 2 minirunder og stilte tre lag i serie på stor bane. Etter endt sesong deltok vi med 2 lag på Nordstrand cup 28. april før vi avsluttet sesongen med morsom deltakelse på Fredrikstadcup med 30 jenter = tre lag. Ellers hadde vi internturnering med BMIL, var på landskamp i Nadderud arena og hadde sommeravslutning med pølsefest og disco på Storgata 26.

Høstsesongen startet vi med felles kickoff med G2009 i Njårdhallen. Vi har stilt tre lag i serie, 2 nivå 1 og 1 nivå 2. God deltakelse på alle kamper, jentene vil gjerne spille flere kamper når de møter opp. Fortsetter med 3 lag, men har fått byttet til 1 lag nivå 1 og 2 lag nivå 2. God start etter tre helger med kamper. Til våren deltar vi på Balduscup 24-26. april og Fjordcup 29.-31. mai. Gleder oss til fortsatt vårsesong.

Skrevet av lagsapparat J2009

## **Njård J2010**

Njård J2010 teller 35 spillere. Halvparten av jentene har vært med i flere sesonger, mens vi har et jevnt tilsig av nye spillere hver sesong, også nå i høstsesongen, da vi har hatt 8-10 nye spillere innom.

Jentene trener to ganger pr uke i hall. En hovedøkt på ukedag hel bane, fra i høst nå i Njårdhallen. Denne økta starter vi 15 min før for blant annet å drive med skadeforebyggende trening. Den andre økta er på lørdager, der vi deler bane med flere lag. Spillerne kommer fra 8 forskjellige skoler i nærområdet.

Øktene ledes av 3-4 trenere. Else-Marthe Lybekk er hovedansvarlig og koordinerer øktene og trenerne, mens Anders Dolve, Jon Aase, Øystein Røe og Lars Thorstensen er hjelpetrenere. Vi har også hatt meget god støtte i Rebecka Krefting som hjelpetrener.

Fokuset i øktene er på individuell teknikk; pasninger, skudd og finter, samt forsvarsteknikk. Vi har også mye lek og stafetter, og i økende grad smågruppespill. Treningsoppmøtet er godt på torsdager. Et par av jentene er også med J2009, både i trening og kamp. Vårsesongen deltok vi i minirunde serien med 3-4 lag. Høstsesongen startet vi med 2 kortbanelag, men fikk raskt tildelt et lag til, siden vi ble flere spillere og behovet for spilletid var større enn tilbudet vi kunne gi. Vi har supplert med minirunder primært for de nye spillerne, men det har også vært en god utviklingsarena for de som har vært med noen år og som trenger mer spilltrening. Kortbanerunder er nytt av sesongen og har vært et særdeles godt tilbud for å gjøre overgangen til stor bane lettere neste sesong. Vi spiller 5 mot 5 på ¾ bane og definerer konkrete arbeidsoppgaver tilpasset de spillerne som deltar på den aktuelle runden. Vi deltok på Haslum cup i august der vi stilte to lag.



Vi har Erling Fossen som hallvaktkoordinator og Jesper Ask er sosialt ansvarlig, men kunne ha trengt flere til å bidra på det organisatoriske rundt laget. Foreldremøter både vår og høst har ikke bidratt til å få fordelt flere oppgaver, men dette blir en viktig oppgave fremover.

Skrevet av Else-Marthe Lybekk

### **Njård G/J2011**

2019 har vært et rekrutteringsår for 2011 årgangen. På vårparten var vi ca 15-20 ca like mange gutter og jenter, vi trente i gymsalen på Holmen skole. Treningen bestod i mye stafetter, ballbehandling, «goaleren står» og ikke minst kanonball med ribbevegsløping som ble en kjempehit. På slutten av høsten vokste treningsgruppen fra ca 20-25 barn til ca 30-40 barn på onsdagstreningen. J/G 2011 trente stort sett sammen hele høsten også, men etter hvert som treningsgruppene vokste begynte å splitte gruppene mer og mer. De trente på slutten normalt på hver sin banehalvdel, men kanskje med felles oppvarming eller en liten felles del. 2011 årgangen noenlunde jevnstore, med ca 15-20 på trening, normalt har guttene vært litt flere enn jentene. Treningsarbeidet er veldig lekbasert, med mye kast og mottak, teknisk balløvelser, stafetter, «goaler står», diverse spilløvelser som «Kongeball», «10 pasninger», stikkball mm.

Det er mye Huseby og Smestad barn på begge kullene, men vi har også etablert et samarbeid med Holmen Skole, hvor det er en del jenter som stiller rent «Holmenlag» på Minirundene. 2011 årgangen Vi spilte 3 Loppetassen runder og 3 minirunder i høst. Vi hadde 3 jentelag og 4 guttelag på siste Minirunde.

2011 årgangen begynner å sette seg og vi har fått etablert et trenerteam.

Hovedtrener har vært Trond Gabrielsen, men hjulpet av Stian M. Lund, Trond Ovesen, Ragnhild Weel-Sneve og flere jenter fra Njårds 2003 årgang.

Skrevet av Trond Gabrielsen

### **Njård – J/G2012/13 – Håndballskolen**

Håndballskolen består av ca. 60 spillere, en blanding av jenter og gutter fordelt på 15 barn født i 2013 og 45 født i 2012. Vi har også noen barn som er under skolealder (2014) som har trener med oss. Vi har spillere fra flere skoler i lokalområdet, men det er potensial til å få med enda flere. Gruppen trener hver torsdag i Persbråtenhallen og hver lørdag i Njårdhallen under ledelse av flere Njårdtrenere. Fokus på trening er lek med og uten ball, kast mottak og litt skudd. Treninger starter ofte med «haien kommer» og inneholder blant annet hinderløyper.

Mange av spillerne har nå deltatt på Loppetassen i 6- og 7-års klassen, og de begynner å skjønne konseptet med «å spille kamp» og noen regler. Gruppen har stilt opp til 8 lag pr runde i Loppetassen-turneringene igjennom året.

Følgende ressurspersoner har bidratt på treninger og i kamper for håndballskolen: Else-Marthe Sørli Lybekk, Eirik Furuseth, Asgeir Nilsen, og Øyvind Lohne, samt tre assistenttrenere fra Njård. Stein Jacobsen er oppmann.

Det jobbes med å etablere trenerteam for gruppene.

Skrevet av Else-Marthe Lybekk

### **Njård 5. og 6.divisjon.**

Njård 6. divisjon hadde en «flying start» og klarte å kvalifisere seg til opprykk til 5. divisjon etter første sesong (18/19). Vi fikk mange nye spillere som ønsket å være med og meldte derfor på et nytt lagt i 6. div i tillegg til et lag i 5. div for sesongen 19/20. Spillerne bestod av ca 30 stykker i

alderen 16-48 år. Våren 2019 ble også noen av J2003 med oss både på treninger og kamper.

5. og 6. divisjon trente tirsdager og torsdager kl 2100-2230. Våre hjemmekamper ble spilt i treningstiden. 6. divisjon endte som nr 2 på tabellen og dermed sikret oss opprykk til 5. div. for neste sesong.

Høsten 2019 ble det bestemt at vi ønsket å ha et «satsningslag» hvor utvalgte spillere som holdt et godt nivå dannet 5. div. Resultatene lot seg ikke vente og pr 31.12.2019 lå Njård 5. div på toppen av tabellen med 9 av 9 mulige seiere. 6. divisjon strevet litt i starten men kom seg opp fra bunnen og endte på 8 plass pr 31.12.19.

Vi hadde i 2019 mange spillere i voksen alder som ga «alt» både på trening og kamper. Dette resulterte dessverre i at vi mistet noen spillere pga skader. Men på den andre siden fikk vi mange nye. Flere av spillerne er gamle Njård medlemmer som har funnet tilbake til oss etter flere års avbrekk. Ellers har mange innflyttere og spillere som har vært aktive i andre klubber tidligere.

Fra høsten 2019 ble Otto Th Pedersen. Han ble ansatt på bakgrunn av opprykket til 5. divisjon og at det var vanskelig å gjennomføre gode treningsøkter når 30 spillere skulle ha mening om alt. Otto er en kjernekar som er veldig godt likt blant alle og innehar kunnskap i bøtter og spann som laget drar nytte av.

Inntil videre trener 5. og 6. div sammen og enkelte ganger kan det være opptil 25-27 stykker på trening.

Lise Lilleengen bistår Otto med alt det praktiske rundt lagene og er med Otto på treninger og kamper.

Skrevet av Lise Lilleengen

### **Njård Veteran Gutter 40**

Njård stilte som vanlig med et guttelag i Veteran-NM 2019, for året arrangert i Trondheim. Denne konkurransen har de senere årene endret litt på aldersklassene for å tiltrekke seg flere lag, med det resultatet at Njård for året rykket opp til klassen for 40+ (mot tidligere 35/33).

Veteranene innledet fredagens puljespill med seier mot lokalheltene Skogn (11-14). Lørdag morgen ble Kopervik feid av banen (15-7) før det var duket for puljefinale mot erkerival Haslum. Kampen var jevn til det gjensto 5 minutter – da dro de rødkledde ifra og innkasserte puljeseier. Lørdag ettermiddag avsluttet Njård turneringen for sin del med et hederlig tap i kvartfinalen mot Urædd, som dagen etter selv skulle tape finalen mot nettopp Haslum.

Njårds veteraner består i all hovedsak av den gyldne 1976-årgangen som har fylt pokalskapene i Gamle og Nye Njårdhall siden de startet som 8-åringer i 1984. 4 av spillerne har i dag trenerroller i klubben og flere har barn i Njård håndball på forskjellige alderstrinn. Håpet er at Njård også skal kunne stille med damelag i samme konkurranse i årene som kommer.

Laget ledes av Alexander Faye-Schjøll med Anders Dolve som oppmann.

Skrevet av Anders Dolve