

Beretning for Njård håndball 2020

Styret har bestått av Anders Dolve – leder (utstyr og materiell), Camilla Melvold – nestleder (oppfølging dommere), Tom Mitchell Kaarbø (økonomiansvarlig) og Merete Gardal (arrangement). Andreas Vinknes er Sportslig og administrativ leder.

Det har tilsammen vært avholdt 9 styremøter. Ved utgangen av året talte Njård håndball det 422 spillere under 18 år og 36 over 18 år.

Årsregnskapet for Njård Håndball 2020 er gjort opp med et nevneverdig overskudd (se regnskapet). Det har vært et uforutsigbart år hva gjelder økonomi, mye på grunn av den begrensede aktiviteten. Viktige inntekter fra arrangement har falt bort, samtidig som kostnadene knyttet til trenere, kampavvikling og innkjøp har også falt bort. Det aller meste av treningsavgifter har blitt krevd inn, på tross av at enkelte lag ikke har fått det tilbudet de skulle hatt høsten 2020. Alle lag i klubben vil kunne forvente redusert treningsavgift i 2021. Størrelse på reduksjonen vil samsvare med bortfall av tilbud lagene har opplevd høst 2020 og vår 2021.

Njård håndball ønsker en sunn og nøktern økonomi der overskudd kommer medlemmene til gode. Nivået på overskuddet for året må derfor hensyntas når budsjettet for 2021 settes. Njård sentralt har gitt klarsignal for å budsjettere med noe underskudd for 2021. Deler av inntektene for 2020 forplikter kostnader for det kommende året, herunder avkortning av treningsavgift samt aktiviteter knyttet til inkluderingsmidler som skal gjennomføres i 2021. Det bemerkes at hovedgrunnen til det positive resultatet for 2020 skyldes tildeling av midler fra Ferd, signering klubbens nye hovedsponsor, Finansco, samt bortfalte kostnader knyttet til kampavvikling.

Njård håndball har signert en ny samarbeidsavtale med Intersport og Hummel. Intersport vil selge vår klubbkolleksjon, i butikk og via en egen medlemsapp. Avtalen innebærer bedre rabatter enn tidligere for alle medlemmer, både på håndballutstyr, men også annet sportsutstyr. Hummel er leverandøren av klubbkolleksjonen vår. Klubben skal i løpet av 2020/2021-sesongen fase klubbfarge over fra kongeb blå til marineblå. I samarbeid med vår nye hovedsponsor, Finansco, vil nå alle lag spille med marineblått fra og med 2021. Lagledere og trenere blir også utstyrt med marineblå jakker. Lagene fra og med 12 år og oppover er utstyrt med hvite reservedrakter. Eksisterende drakter og treningsutstyr vil fortsatt kunne brukes i årene fremover etter behov.

I løpet av det siste året har de fleste Njård-lag mistet sesongavslutningen for 2019/2020, hele cup-sesongen i vår/sommer/høst samt avslutningen på første del av 2020/2021-sesongen. Seniorlagene våre har ikke en gang fått begynne 2020-2021-sesongen. Utover fullstendig treningsstopp etter Covid-utbruddet i mars, har de fleste lag måtte finne seg i lengre perioder med trening uten fysisk kontakt, og enkelte forbud mot innendørstrening. Dette har vært utfordrende for alle, kanskje spesielt de eldre lagene. Takket være engasjerte og dyktige trenere har de fleste lagene klart å holde hjulene i gang igjennom dette året, og det er det mange håndballspillere som er glade og takknemlige for.

Som vanlig er 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 og Njård Håndballs eget akademi, Njård+ (for 10-13 åringer). Det har vært meget stor etterspørsel etter Njård+, og tilbudet ble utvidet med en ekstra dag. Avlysningen av håndballskole i uke 26 ble kompensert med en ekstra gjennomføring i uke 32. Sportslig leder, Andreas Vinknes (nå i 80 % stilling) skal ha mye av æren for å ha utviklet det sportslige tilbudet til det det er i dag.

Dommersituasjonen har gjennom 2020 vært stabil men vi ser behov for å øke andelen eldre dommere i tillegg til å fortsatt ha fokus på utvikling av yngre dommere. Det er lagt en plan

for å sikre flere seniordommere, men kursing av disse har, som så mye annet, blitt satt på vent.

Styret ønsker å takke trenere, oppmenn, foreldre, dommere og barnekampledere for innsatsen i 2020. Det har vært et helt spesielt år på alle måter og uten dere hadde det ikke vært mulig å drive Njård Håndball!

I tillegg takker vi avtroppende styremedlemmer Charlotte Egner, Asgeir S. Nilsen, Trond Gabrielsen, Kjerstin Læ 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 2021, for 2020.

Njård G2007

Vi er i dag 23 spillere fra mange forskjellige skoler i nærområdet. De fleste spillerne er med fra i fjor, men vi har hatt noe frafall fra forrige sesong grunnet Covid-19 og overgang til ungdomsskole. Vi har 2 lag i serie, et lag på nivå 1 og et på nivå 2. Det er en topp gjeng å jobbe med som har det veldig morsomt sammen, både på og utenfor banen.

G2007 trener 3 dager i uken, 2 dager i hall og 1 dag på skole med skadeforebyggende trening. I treningsarbeidet jobber vi mye med bevegelse med ball og utvikling av individuelle ferdigheter. I forsvar varierer vi på flatt 5:1 og offensivt forsvar. 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. Trekk i kombinasjon med individuelle ferdigheter gir mer variasjon i spillet samt skaper større rom i motstanderens forsvar.

Grunnet Covid-19 deltok vi ikke på noen cuper i løpet av 2020.

Laget trenes av Kristian og Trine Lise O. Stenbakk, Christian Osther, Ingebjørg Strand, Svein-Erik Alstad-Evjen og Sebastian Holberg. Bjørn Chistian Thode og Line Mediå 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.

Skrevet av Kristian Stenbakk

Njård G2008

Njård G2008 består av ca. 36-40 spillere og må vel være et av de største guttekullene i klubben. Vi er stolte av at vi til tross for smittevernsrestriksjoner fra mars 2020, stengt aktivitet i perioder med lockdown, utetrening og avlyste kamper, ikke har hatt det store frafallet. Et par gutter har sluttet, men samtidig har et par nye begynt. Vi har dermed om lag samme antall spillere som før pandemien.

Ikke alle spillerne trener alle økter, men vi har som trenere lagt opp til at de som har andre aktiviteter, kan komme en gang i uken. Fredagstreningene har dermed et færre antall spillere enn onsdagstreningene og opplegget tilpasses deretter. Vi er generelt opptatt av at barna skal være allsidige og ønsker å holde gutta i denne sårbare alderen så lenge som mulig i vår aktivitet. Håndball blir ofte taperen sammenliknet med fotball, så godt samarbeid med fotballklubbene her er noe vi tilstreber. Vi oppfatter likevel at vår stall ønsker å trene håndball mest mulig. Vi registrerer treningsoppmøte og fører oversikt. Vi opplever også kontakten med foreldregruppa som god.

Over halvparten av kullet har spilt håndball sammen i over 5 år. Spillerne kommer fra flere forskjellige skoler i nærområdet (om lag 9 ulike skoler). Vi sliter med lite hallplass når øktene skal inkludere oppimot 40 barn. Guttene trener to ganger i uka på stor bane, samt har normalt kamper i helgene. Denne sesongen har vi erstattet manglende kampaktivitet med internkamper i helgene. Dette har vært meget vellykket. Vi har i siste kvartal 2020 hatt flere søndager der vi har fått låne hallen i tre timer og spilt mange kamper mot hverandre. Vi har delt inn i jevne lag, hatt foreldredommer og ført måltavle. Denne type aktivitet har gitt mere spilletid for det enkelte barn enn hva en seriekamp i ny og ne hadde gitt av spilletid. Om lag 15 av gutta deltar også på Njård Pluss i skolefritiden på torsdager.

Hovedtreningen for de fleste er onsdag fra 19:30 – 21:00, men vi erfarer også meget godt oppmøte på fredagstreninger i Njårdhallen fra 16-17.30. 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 har vi forsøkt å ha fokus på noen angrepsoppstartsmønstre som sideovergang, midtkryss og kantovergang. Vi har også gått igjennom tsjekker, polakk og russer. Dette har sammenheng med at vi har begynt å trene på strekspillersposisjon og forberede oss til 6 mot 6-spill. Det er likevel en uttalt målsetning for dette laget med mest mulig fritt spill som utvikler både individuelle og kollektive ferdigheter best. Når vi gjennomgår det folk kaller «trekk» og «systemer» understreker vi at dette er oppstartsspill med mange ulike utganger der den enkelte må vurdere. Taklingsferdigheter og tøffhet i forsvar er noe vi stadig jobber med. Her har gutta tatt mange steg og begynt å forstå at denne delen av spillet er helt essensiell. Fremdeles er det store styrkeforskjeller, men plassering, taklingsferdigheter, tøffhet, blokk, samarbeid og fotarbeid er i utvikling.

Vi ruller noe fremdeles hva gjelder posisjoner på banen, men noen «preferanser» har begynt å sette seg, som for eksempel hvem som har lyst og motivasjon til å stå i mål. Vi er heldige og har med oss Gry som målvaktsansvarlig.

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 spillerne 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. Dette har selvsagt vært krevende i år, men lagets sosialministere gjennomførte likevel «juleavslutning» med godteposer til alle etter en trening med mye lek. Vi hadde opprinnelig mange planer for 2020 hva gjaldt turneringer, men som følge av restriksjoner og avlyste arrangement har vi som alle andre utsatt dette.

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 og Josephine Bjørnstad har også bidratt inn som hjelpetrener. Vi har også to sosialministere og en sponsoransvarlig. Generelt sett en veldig fin foreldregruppe. Det er også et veldig godt samarbeid i trenerteamet.

Skrevet av Randi Gustad

Njård G2009

Njård G2009 er en forholdsvis stor gruppe med ca 30 gutter.

Det er fremdeles relativt stor gjennomtrekk av spillere og en del som er litt til og fra, men vi begynner å bli en fast stamme som har vært med noen år. Vi har spillere fra 8 skoler i nærområdet, hvor ca halvparten av guttene kommer fra Huseby Skole. Det er relativt mange nye gjennom året og rekrutteringsgrunnlaget er fremdeles stort gitt den store spredningen.

I 2020 har vi trent 2 dager i uken gjennom året, samt spilt kamper i helgene.

Hovedtreningen var onsdag før sommeren og tirsdag etter sommeren, her har det normalt vært tyvetalls gutter og noe færre på fredagene.

Treningene er lagt opp til mye ballkontakt med pasningsøvelser, skudd, finter og duellspill.

Vi benytter 2-3 baser litt avhengig av antall spillere og treningsplanen, dette gjør treningene mer varierte og guttene er lettere å få konsentrert om øvelsene med små grupper.

Vi har stilt med 2 lag i serien før sommeren og i høst hadde vi 3 lag i regionserien. I høst har guttene begynt å spille utgruppert forsvar, som har vært gøy og lærerikt.

Det jobbes med å gjøre guttene enda tøffere i forsvarsarbeidet og tørre å duellere. Jeg arbeider

også med at en del gutter prøver seg litt mer i kampsituasjonene og ikke bare på trening. Guttene viser stor fremgang både som lag og som enkeltspillere og vi har ingen faste lag, men forsøker å la guttene spille med noen kjente der det lar seg gjøre. Guttene varierer på alle spilleplasser, det er noen som ytrer ønske om å spille på enkeltplasser, og vi har fremdeles ingen faste keepere.

Laget har vært trent av Trond Gabrielsen med noe assistanse fra foreldre og 3-4 hjelpetrenerne fra Njårds 2003 årgang som ruller fra uke til uke.

Sosialt ansvarlig har vært Aadel Heilemann og Heidi G. Lester, men oppmann har vært Janne Bjercke.

Av Trond Gabrielsen

Njård G2010

Året startet med 20 spillere men ble avsluttet med omtrent 30. Dette var en veldig gledelig økning og vi håper på at enda flere kommer til. Nyrekrutteringen kom stort sett utover høsten og gledelig vis fra flere ulike skoler i området. Dette gir oss en gruppe spillerne som kommer fra mange forskjellige skoler, noe vi synes er viktig.

Kombinasjonen av spillere som har vært med en stund og nye spillere går veldig bra og vi opplever at nye spillere fort etablerer seg på et nivå med de som har spilt lenger. På treningene søker vi å gi alle passende utfordringer hensyntatt det kompetansenivået de befinner seg på. Og alle får oppleve mestringsfølelsen ved at koder knekkes og ferdighetene etableres. Samtidig er vi opptatt av at håndball er et lagspill hvor det å bli en del av laget og gjengen er viktig. Derfor gjennomføres øvelsene stort sett i fellesskap, men hvor de som trenger ekstra rettledning får nettopp det. Basert på dette håper vi at alle både nye og gamle spillere får en egenmotivasjon og lyst til å fortsette og til å være en del av gjengen vår. For laget er blitt en veldig fin gjeng hvor alle på tvers av skoler og hvor de bor tar godt vare på hverandre. Alle inkluderes fra dag en og vi opplever at barna synes det er gøy å komme på trening. Dette har også gitt en trygghet innad i laget som gjør at alle våger og ønsker å prøve og at det å feile både blir akseptert og sett på som normalt.

Årgangen har meldt på to lag for kortbaneseriespill. Et i nivå 1 og et i nivå 2. Kortbanespill ble innført for første gang i fjor og fungerer ved at barna spiller på hel bredde av banen, men hvor lengden er kortet noe ned for å unngå for lange transportetapper. Disse kampene oppleves som veldig motiverende og alle spillerne som er deltatt på treningene en stund får lov til å være med. Etter nedstengningen av kamper før jul har vi også arrangert offisielle treningskamper innad i laget. Det å skape mer høytidelighet over treningene oppleves veldig positivt er noe barna synes er gøy. Før nedstengningen gjennomførte vi også flere sosiale aktiviteter, herunder felles håndball-EM-titting på TV. Vi fikk også gjennomført foreldrekamp som barna synes er veldig stas, sommeravslutning ute i det fri med mye lek og moro og pizzaspising for alle som hadde lyst.

Vi har hatt 5 trenere på laget, fire foreldretrenere og en timetrener i regi av klubben. Disse er Kristian Nørstebø (hovedtrener), Trine Ryen-Færden, Benedicte Holst Løgith Moe, Snorre Magnus Mossing og Markus Huse Sørensen (timetrener). Dette er et antall trenere som er nødvendig for å sikre et godt tilbud og vi vil alltid ønske nye foreldreressurser som ønsker å delta velkomne. Oppmann for laget er Anne Harding.

Av Kristian Nørstebø

Njård G2011

Njård G2011 er en forholdsvis liten gruppe med ca 15 gutter. Det har vært stor gjennomtrekk gjennom året og vi har vært alt fra 8 til 25 gutter på trening. Ved utgangen av året var vi spillere fra 4 skoler, men det har vært innom gutter fra flere skoler, hoveddelen av guttene tilhører Huseby Skole. Det er ønskelig at gruppen vokser en del fra dagens størrelse og vi håper på nye gutter fra flere skoler.

I 2020 har vi trent 1-2 dager i uken gjennom året, samt spilt minirunder og kortbanespill. Treningene er lagt opp til mye lek og ballkontakt, til eks stikkbball, hauk og due, noe duellspill, finter, skuddtrening, pasningsøvelser mm. Fokus er og har vært på å lage øvelser som engasjerer guttene og sikre at det blir litt høy aktivitet og moro. Vi benytter normalt 2 baser og 5-7 øvelser, dette gjør treningene varierte og guttene har lettere for å få konsentrert seg med små grupper. Vi har spilt mange minirunder, men det var artig å begynne å spille kortbane.

Guttene er en liten ivrig gjeng, med stort aktivitetsnivå og jeg oppfatter at alle opplever mestring. I høst har vi spilt 1 kortbanerunde og 1 minirunde før korona satte en stopper for resten av kampaktiviteten.

Laget har vært trent av Trond Gabrielsen med assistanse av hjelpetrenerne fra Njårds 2003 årgang.

Av Trond Gabrielsen

Njård G2012

Laget består for tiden av 20 spillere, med spillere primært fra Holmen og Smestad skole. Våre treningstider er torsdager fra 17-18 i gymsalen på Holmen Skole, og lørdager fra 10-11 i hallen. Vi har en stamme på 8-10 spillere som allerede har spilt sammen 1-2 år, og det kommer stadig nye spillere til.

Vi legger opp treningene ganske likt hver gang, og fokuserer på lek og enkle basisøvelser for grunnskudd, hoppskudd og lande på nulte steg inn i finte, samt pasningsøvelser, stussestafetter etc. På torsdagstreningene er det ofte ganske fullt (ca. 15) og gymsalen er liten, så vi deler ofte i 2 grupper og ruller.

Vi har litt problemer med adferd hos særlig en klikk, og vi har 2 spillere med ADHD-diagnose. Derfor vil vi nå invitere foreldregruppen til å delta mer aktivt, og ha 1-2 foreldre tilstede på treningene, i hvert fall på torsdagstreningene. For å få dette på plass har vi innkalt til foreldremøte denne uken, på Teams.

Barna viser stor håndballglede, og får vi orden på oppførselen til et par så blir dette veldig bra. Foreldregruppen er veldig støttende og det er mange som vil bidra, så dette tror vi skal gå bra. For enkelte av spillerne var det kjærkommet å gå fra loppetassen til minirunde, og det er et nivå som passer dem bedre.

Vi har også godt samarbeid på lørdagene med J2012, og Else-Marthe sender over en del av de mer øvede jentene til å trene sammen med guttene. Det fungerer veldig bra, og de som deltar på lørdagstreningene har veldig godt utbytte av det håndballmessig. Vi starter stort sett alle treningene med å spørre hva som er reglene på trening, hva det er å være en god lagkamerat og at vi alltid er lagkamerater i Njård.

Laget trenes av Eirik Furuseth med Ingrid Sandberg som timestrener. Ingrid gjør en veldig god jobb. Vibeke Krane har tatt over for Stein Jacobsen som oppmann.

Skrevet av Eirik Furuseth

J20 er et samarbeidslag mellom Monolitten (tidligere Bygdøy Monolitten), Snarøya og Njård bestående av spillere fra årskull 02/03/04. Dette var et tidligere samarbeidslag mellom MIL og Snarøya, men fikk Njård J2004+J2003 spillere for sesongen 20/21. Laget består av 22 spillere pr.dags dato, men startet sesongen med rundt 28-30 spillere. Frafall har skyldtes skader, andre interesser eller generelt ferdig med håndball.

Vi har 2.lag i serien i nivå 3, men startet med 1.lag i nivå 2 som viste seg litt for tøft. Utover serien har vi slitt med å stille 2.lag og det har godt utover laget som startet i nivå 3 som har hatt 8-9 spillere på kamper, og noen måtte spille doble kamper fra nivå 2. Siden du bare kan ta ned 3 spillere gikk dette utover laget i nivå 2. Vi valgte da å ta ned laget som har gjort det lettere med å flytte spillere fram og tilbake. Lag 1 fikk spilt 5 kamper i nivå 3 og startet med 2 tap, men vant de 3 siste - Lag 2 spilte 7 kamper med 7 tap.

Vi startet sesongen med å måtte spille inn lag på nytt noe som er en utfordring for å se hvem som passer sammen, få inn samhold og trygghet i gruppen. Fokuserte veldig mye på samhold de første 2.mnd og individuell utvikling før vi jobbet med å få dem til å fungere som 1.lag når vi så hvem som passet sammen. Ved å jobbe jevnt gjennom sesongen har dette resultert i gode kamper før det ble stopp i november. Lagene slet i forsvar, keeper redninger og spille sammen da det ble masse enkeltprestasjoner. Vi tok tak i dette og fokuserte på forsvars arbeid, målvakt og etablert angrep. Dette resulterte i veldig god avslutning på de 2 siste kampene, der vi holder uavgjort til pause og slipper inn 1.målet etter 20 minutter og kamp 2 etter 22m30s ute i 2.omgangen.

Junior trener 2.ganger i uken med økter på 1,5t i Njårdhallen og Skøyenhallen. Til tider har vi også brukt Hundsundhallen da vi også har tilgang der. I perioder har vi trent 3.ganger i uken når vi hadde tilgang til hall for å få inn styrke. Fra og med januar 2021 skal vi trene styrke i den nye hallen på Njård som laget ser veldig fram til. Utfordringen vår har også vært at Oslo har vært stengt for inne trening siden 7.november. Det er varierende på oppmøte, men holder stabilt 12-14 spillere. I tillegg har vi hatt 2 utenlandske spillere fra tyskland på prøvetrening der den siste var med første gang i 2021. Får også med en seniorspiller som har vært skadet fra og med februar.

Laget ledes av Emilio Simensen med bistand av Andreas Skogrand.

Skrevet av: Emilio Simensen og Andreas Skogrand

Njård J2005P

Grappa teller ved årsslutt 19 spillere. 2 nye spillere er kommet inn fra Kjelsås og 1 spiller er på vei inn fra Njård J06(f.05). To spillere sluttet med håndball sist sommer og én spiller har byttet klubb. Jentene går nå siste året på ungdomsskolen, fordelt på 8 skoler. Første del av sesongen må sies å ha vært en noe annerledes og litt utfordrende periode for grappa; med covid-19 restriksjoner, spillertilgang og -avganger, skader/vondter, nytt trenersteam, ny spillestil og ikke minst konfirmasjonsaktiviteter. Vi er derfor ekstra glade for at det i grappa nå meldes om god trivsel og ønske om stor håndballaktivitet inn i det nye året.

Treningstilbud

Oppkjøring: Utendørs i små grupper frem mot sommeren, vi rakk å trene litt inne i hall før ferien. Ukentlig håndballfysisk treningsprogram pluss kast-program i ferien - spillerne la ut filmer/bilder og utfordret hverandre i facebook-gruppa gjennom sommeren.

Treningsstart 3.august og samling 4 t*3 dager 11.-13. aug med fellesmåltider og sosial avslutning. Deretter to treningskamper og en heldags treningsturnering.

Høst/vinter: Tre treninger pr uke med 2 timers varighet - håndballtrening og fysisk trening i alle øktene pluss noe mental trening (Olympiatoppens for unge utøvere). Over halvparten av spillergruppa trener også utenom lagtreningene; egentrening, fem på skolen (WangUng/NTG-U) og tre på fotballag (Ready/Heming/Røa).

Fra midten av oktober holdt vi ukentlig kurs i styrketrening med ytre belastning på Sats. I månedsskiftet okt/nov startet vi ukentlig samtrening med breddegruppa. Fra stengningen 16.nov har vi kjørt en miks av utendørstrening og trening digitalt på zoom.

Håndballutvikling

Det har vært lagt stort fokus på ballbehandling i øvelser og lek og forståelse for spillet; «hvor trykket settes og hvor rommet skapes». Videre er det trent mye temposkifter, trening av ulike skuddtyper og at alle skal være målfarlige. I forsvar har hovedfokuset ligget på fotarbeid, kroppsstilling og takle-teknikk.

Vi har bygget opp forsvarsformasjonen 6:0 med støtende 3'ere - roller og samarbeid. I angrep har alle lært startavtalene *overganger* (fra kant, sideback, midtback), *polakk* og *asics* - i flere varianter/kombinasjoner med løpsbaner og timing og med ulike valgmuligheter i/etter hver avtale. Det har vært lagt ekstra vekt på linjespillers rolle. Målvaktene har trent mye fotarbeid, bevegelse og balanse, samt noe mental/taktisk trening og alle tre målvaktene har vist god utvikling i perioden.

Testbatteri

Beep test, Geysirtest, Lengdekast m/ tilløp, Tempokast mot vegg h/v hånd, Vendeløp 40 m (15+10+15), Agility (i målfelt), Knestående vektballkast 3 kg, Push ups, Stille lengde, Stille tresteg. Gjennomført i aug, tilgang til egne resultater og gj.snitt og beste i gruppa.

Seriespill og regionscup

Treningsgruppa stiller lag i J15-1 og J16-2. Det har vært stor rullering både på posisjoner og på hvem som har spilt hvilken serie. Dette har vært et bevisst valg for å skape en samlet gruppe og en god utvikling for hele gruppa, men noe er også et resultat av Covid19-fravær, skadefravær og konfirmasjonsfravær. Vi har hatt store variasjoner i kamp-prestasjoner. I J15-1 har vi én seier og to tap, i J16-2 har vi fire seiere, én uavgjort og ett tap. Tapte første kamp i regionscupen.

Involvering av spillergruppa

I ungdomshåndballen skal spillerne ha stor innflytelse på egen aktivitet – det er derfor avholdt mange aktiviteter for å fange opp hele gruppas ønsker og behov: a) spillermøte og mini-spillermøter b) spillersamtaler én-til-én med trener c) personlige spørreundersøkelser og anonyme spillerundersøkelser d) en større anonym, kvantitativ trivselsundersøkelse – resultatene ble gjennomgått i spillermøte og i foreldremøte.

Sosiale arrangementer

Under ledelse av Camilla har en kjerne av aktive foreldre tilbudt jentene sosialt samvær innenfor de til enhver tid gjeldende regler. Felles måltider, pizza-kvelder, beachhåndball, samkjøring, myk avslutning på fredagstreningene, tur til Roseslottet, grilling i privat hage, bursdagsfeiringer, sosiale ekstratreninger m.m. I desember måned hadde vi adventskalender felles for spillere og foreldre, med bl.a. gjettekonkurranser med premie på noen av EM-kampene. Spillerne fikk en liten personlig julehilsen fra trener og treningsstrikk i julegave fra laget.

Team J05

Eli Longva, ass. trener Kaisa Waagan Kruse(Aker), målvakt-trener Ella Leirvik(Ullern), hjelpetrener Espen Gulbrandsen, fysisk trener/skadeforebygging Christine Holm Moseid og fysisk trener Roy B. Evensen. Camilla Melvold administrerer, hjelper, er pådriver, initierer og tilrettelegger for både sportslige og sosiale arrangementer i gruppa. Smittevernansvar har også blitt en stor og viktig del av hennes bidrag. Vi har samlet foreldregruppa to ganger, kort møte utendørs i juni og et ordinært møte i september i etterkant av spillermøtet. To dugnader og en spleis er gjennomført. Skrevet av Eli Longva

Njård J2005B

Njård J05B er en spillergruppe på rundt 10 spillere. Det er en god stamme med motiverte og positive jenter som har stor treningsglede og ønsker å skape det beste laget. Jentene kommer fra hovedsaklig Hovseter skole, men også noen få fra andre skoler i området.

Jentene har faste treningstider 3 ganger i uken, og to felles og en egentrening etter hallene ble stengt. En av disse treningene var med J2006 og utover sesongen trengte vi også noen ganger med prestasjonslaget. Her er alle treninger på hel bane. Jentene trosser alt slags vær og varmet opp/hadde styrke og skadeforebyggende 30 min ute før hver økt i hall. Øktene varierte utifra laget trengte og ønsket å trene mer på. Spesielt få inn et godt grunnspill med trekk og kommunikasjon i forsvar. Samtidig som vi også trente på enkeltpersoners ferdigheter, som skudd og finter.

J05 bredde var i en nivå 2 serie, frem til kampene ikke kunne gjennomføres lenger. Her fikk vi god hjelp fra både J2006 og også noen jenter fra J2007. Alle savner kamper og cuper, og motiverte seg på trening til de skulle kunne ta på drakten igjen.

Laget trenes og ledes i kamp av Rebekka Krefting og Emilie Holm Moseid. Oppmann er Anette Aasheim.

Skrevet av Rebekka Krefting

Njård J2006

Njård J14 består nå av omtrent 29 spillere. Vi har både fått noen nye spillere og dessverre mistet noen i løpet av året. Vi tilbyr trening tre ganger i uken. Fokus på trening er kast og mottak, skudd, finter, forsvarsspill, målvaktspill, linjespill, kontrungsspill, forsvarsspill og overgangsspill. Vi har gjennom året trent utendørs i tillegg til innendørs og testet ut blant annet Frisbee-Golf, fotball og Kin-Ball.

Laget spiller vanlig seriespill og vi deltar med 3 lag. Vi deltar med to lag i J14, på nivå 1 og 2, samt J15 nivå 1. I tillegg er vi fortsatt med i Regionscupen med 1 lag.

Laget trenes av Bjørn Arne Kloster-Jensen, Trond G. Andersen, Marianne Ruud, Else-Marte Sørli Lybekk, Kari Midthun, Annmalie Lyngås Skjelstad, Alexandra Myrestrand, Mari Myrland og Lars Thorstensen. Oppmann er Anne Harding, CFO er Bjørn Olav Solli og arrangementssjef er Bettina F. Jacobsen.

Skrevet av Lars Thorstensen

Njård J2007

Njård J2007 består ved utgangen av 2020 av 18 spillere. De fleste har 5-6 sesonger bak seg på håndballbanen, mens det er noe tilsig av nye spillere. Vi har også fått to nye høsten 2020. Vi trener to ganger i uken, hhv tirsdag og torsdag, samt at det er tilbud til de ivrigste på Njård Pluss. På grunn av kollisjon med skole kunne kun et fåtall av våre jenter være med på den oppsatte tiden på Njård+. Det ble opprettet et opplegg på fredager med Markus som erstatning. Tanken er god og de tøffeste jentene trives der, mens andre synes det er vanskelig å trene med guttene. Treningene er på 2 x 1,5 time i hall. I tillegg har vi hatt 45 minutter utendørs fysisk trening før torsdagstreningene og 15 minutter utendørs oppvarming på tirsdagene. Flertallet er på trening to ganger i uken og vi er normalt 16 stk på trening. Vi har hatt fokus på å ha det gøy med ball og være i bevegelse, skudd, finter og det å fokusere på at vi er et lag, men føler vi har vært uheldige ifht tap av utvikling ifht Njård +, SPU og Temaserie. Trenerstaben har vært tynn. Høsten 2020

fikk vi en ny assistent, men hun ble borte etter nedstengningen i oktober. Trenerutviklingen har også lidd under koronaen. Hovedtrener har tidligere år både deltatt på enkelte trenermoduler samt workshops ifm temaserie. Dette har ikke latt seg gjennomføre i 2020.

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 bedre kamper og spillerne utvikler seg positivt. De fleste spillerne spiller på de fleste plassene og det er god rulling. På keeperfronten har vi to spillere som har tatt ansvar. Disse har en positiv utvikling. På nivå 2 har vi klart oss godt og har hatt mange gode kamper. Fokus her har vært mestring og glede for de minst erfarne spillerne og ansvar til de erfarne spillerne som trenger selvtilit. Jentene som også spiller på nivå 1, har her fått prøve nye posisjoner og tar mye ansvar. 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 9-10 spillere til kamp og stiller somregel med 9-10 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. Vi har hatt utfordringer med å stille to lag pga restriksjoner mellom å bytte nivå og det har ført til et svekket nivå 1 lag til tider. J2008 har hjulpet oss i enkeltkamper på nivå 2 og det setter vi stor pris på.

Gruppen består av jenter fra i hovedsak Ris og Hovseter, mens et par jenter er Midstuen og Fagerborg. 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 2020. Sommeravslutning, pizzasamling etter trening og et par turneringer. Rent håndballkarrieremessig er nok mangel på et damelag som forbilde et minus.

Lagets hovedtrener er Øystein Røe. Hovedtrener ble støttet av ungdomstrener Andrea Karoliussen frem til sommeren. Etter sommeren av Line Ribe Nilsen. Pga endret studie/arbeidssituasjon har Andrea avsluttet sitt engasjement, men kan være aktuell fremover igjen. Fra foreldregruppen bistår Anita Hårsaker, Helen S. Johansen og Torstein Krogedal. Anita har hjulpet til på tirsdager. Helen har vært mindre tilgjengelig, men stilt opp ved mulighet. Linda Skeie er oppmann og organisator. Linda fungerer veldig bra. Trenerne har også gjennom 2020 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 har hatt stor nytte av Andreas Vinknes som ressurs i håndballgruppen.

Av Øystein Røe

Njård J2008

Njård J08 teller 25 spillere. De fleste av jentene har spilt 4-5 sesonger med faste treninger, mens 3 spillere er nye for året. Spillerne kommer fra 7 forskjellige skoler i nærområdet, som viser nedslagsfeltet til klubben. Det er positivt at det fortsatt kommer jenter innom for prøvespill.

Jentene har denne sesongen trent to-tre ganger i uka, i tillegg til kamper i helgene. Flere deltar dessuten på Njård+ og en knippe spillere har fått prøvd seg i kamper for J2007. I Corona-pausen i våres ble jentene bedre kjent med barmarkstrening, noe de skal bli enda bedre kjent med i årene som kommer. Håndballøktene innendørs 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. Årets treningsplan har fulgt rammeplan for 12-årstrinnet fra NHF, med fokus på spill og imot offensivt forsvar. Jentene mestrer godt innløpsbevegelser fra kant og back, samt enkle kryssbevegelser. De kan spille både offensivt og flatt forsvar. Vi har også fått egen keepertrener i teamet, som har gitt oss en fin utvikling på målvaktsiden. Treningsoppmøtet er jevnt over godt.

J08 har deltatt med to lag i seriespill. Kampene spilles på stor bane over 2*20 minutter, 6 mot 6, nå med fullt mål (2*3). Som for de fleste andre lag har deler av kampene for jentene falt bort, både på vårparten og senhøsten. Dette har vi kompensert med internkamper nå på høsten. Resultatmessig har det variert igjennom 2020. Vårsesongen gikk veldig godt mens det har gått litt lengre mellom 2-poengene på høsten. Fokus har dog vært på gode prestasjoner og god utvikling, og lagledelsen ser med glede at flere og flere melder seg på, bredden i stallen vokser, og iveren og innsatsen er alltid der.

Uheldigvis ble hele cup-sesongen vår blåst bort, men vi fikk lagt inn en treningsleir på Hvaler på sensommeren. Det ble et utmerket arena for å samles sosialt, men også forberede sesongens tema (spill i og imot offensivt forsvar). Vi har også hatt hyggelige avslutninger til sommer og jul, gitt de begrensningene vi har levd med i året som har gått. Laget har også ved hjelp av 3 sponsorer fått helt nye hjemme- og bortedrakter, et skikkelig løft for jentene.

Laget trenes og ledes i kamper av et trenerlag bestående av Henny Holst-Hansen, Nora M. Hope, 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. Andrea Karoliussen og Ida Goksøyr gikk ut av trenerteamet i sommer.

Skrevet av Anders Dolve

Njård J2009

Njård J2009 er stolte av å fortsatt være en stor gjeng på 40-45 spillere til tross for Corona. Noen har vi mistet i løpet av året, men vi har også fått nye jenter i 2020. I tillegg trener og spiller noen fra J2010 med oss når det passer. Jentene trener to ganger i uka, tirsdag og torsdag, best besøk på tirsdager med 30-35 jenter i hallen hver uke, men alt i alt synes vi at vi har enormt bra oppmøte. Det medfører at vi har det litt trangt i hallen, men vi har ingen å miste! Vi jobber kontinuerlig med å lage en sammensveiset gjeng av gruppa som har jenter fra mange forskjellige skoler, selv om dette har vært tidvis håpløst i året som har gått. Med trening i faste grupper og med så god etterlevelse av smittevern som mulig både på treningene vi har hatt i hall og de vi hadde utendørs i mai og juni har året gått med til mye basisøvelser og lite spill. Noen av jentene har rukket å spille noen kamper i året som gikk, men fokus har vært på å bevare gruppa og ha det gøy med håndball. Kampene har endt med 50:50 tap og seier.

Følgende trenere har bidratt i året som gikk: Asgeir Nilsen og Ragnhild Weel-Sneve er hovedtrenere og lagskoordinatorer. Bjørn Christian Andersen, Åse Booth, Morten Schau, Thomas deRegt Liebe, Celine Furnes, Henriette Bostad, Miriam Idsøe, Serafina Mertzani og Maja Thorstensen har bidratt på trening og kamper. Hallvaksansvarlig er Ann-Helen Kaupang, sosialsjef er Marie Fongaard Seim og vi har Lena Nyberg som økonomiansvarlig.

Skrevet av lagsapparat J2009

Njård J2010

Njård J2010 har i 2020 vært mellom 25 og 30 spillere. Mange har vært med i flere sesonger nå, men vi har også fått noen nye som har kommet fint inn i det. Det har vært rundt 20 stykker på hver trening, som har vært tilpasset de rådende Corona-reglene, og som har bidratt til godt gjennomførte økter.

Jentene har trent 2 ganger pr uke, torsdag og lørdag. Fra april til juni trente vi ute på Kunstgressbanen på Huseby, etter noen uker med full nedstenging. Spillerne kommer fra 8 forskjellige skoler i nærområdet.

Øktene ledes av 2-3 trenere. Else-Marthe Lybekk er hovedansvarlig og koordinerer øktene og trenerne, godt støttet av Jon Aase og med Anders Dolve og Øystein Røe som hjelpetrener ved ledig kapasitet. Vi har også hatt meget god støtte i Rebecka Krefting som hjelpetrener og Lars Thorstensen, men de gikk ut at teamet etter sesongen 2019/20.

Fokuset i øktene er fremdeles på individuell teknikk; pasninger, skudd og finter, samt forsvarsteknikk. Vi har i økende grad begynt med å se helheten i spillet, både i små grupper og i spill.

Før Corona deltok vi i seriespill på kortbane samt enkelte runder med minirunder for de som trengte ekstra spilltrening. Høsten 2020 har vi hatt 4 lag i kortbanespill, 2 å nivå 1 og 2 på nivå 2. Alle som vil spille får rikelig mulighet til det, så lenge det er kamper. Dessverre fikk vi en avkortet høstsesong som alle andre, men har holdt treningstrykket oppe med mer spill på treninger og fortsatt fokus på utvikling av den enkelte. Spillerne ruller på lag og mellom nivåer. Det har blitt lite cuper og sosiale aktiviteter i 2020, men dette håper vi kan få mer fokus etter hvert.

Vi har hatt litt få til å bidra administrativt rundt laget, og også sosialt, selv om det ikke har vært det største behovet i denne krevende Corona-perioden. Vi har hatt et foreldremøte, uten at det bidro til at foreldreengasjementet ble mye større. Vi kommer sterkere tilbake på den fronten.

Skrevet av Else-Marthe Lybekk

Njård J2011

Njård J2011 er fremdeles en forholdsvis liten jentegruppe med ca 20 jenter.

Det har vært stor gjennomtrekk gjennom året og det har nok vært 30-40 jenter innom iløpet av året. I høst har det vært stabilt rundt 15-20 jenter på trening.

Ved utgangen av året var vi spillere fra 7 skoler, slik at det er stort grunnlag for fortsatt vekst av nye jenter.

Det er ønskelig at gruppen vokser en noe fra dagens størrelse og vi håper på nye jenter fra flere skoler.

I 2020 har vi trent 1-2 dager i uken gjennom året, samt spilt minirunder og kortbanespill. Treningene er lagt opp til mye lek og ballkontakt, til eks hauk og due, pasningsøvelser, skuddøvelser mm. En trening starter normalt med felles oppvarming, hvoretter vi ofte deler inn i grupper av mindre størrelse for å fokus på jentene. Vi benytter normalt 2-3 baser i treningsarbeidet og en del faste øvelser som er gjenkjennbare fra gang til gang. Vi har spilt mange minirunder, men det var artig å begynne å spille kortbane.

Jentene er en sosial og fin gjeng, med masse humør og vi opplever at de trives på trening og knytter sosiale bånd på tvers av klasser/skoler. I høst har vi spilt 2 kortbanerunder før korona satte en stopper for resten av kampaktiviteten.

Laget har vært trent av Trond Ovesen og Trond Gabrielsen med hjelpetrener fra Njårds 2003 årgang.

Av Trond Gabrielsen

Njård J2012

Jenter 2012 har blitt en stor og god gruppe med jenter fra mange forskjellige skoler i nærmiljøet. Det har kommet mange nye til og antallet har vært opp imot 50 spillere. I starten av 2020 deltok gruppa i to minirunder før nedstengingen, og høsten 2020 har de vært med på 2 minirunder med 6-8 lag.

Grappa har trent 2 ganger i uka, torsdager og lørdager, med vesentlig bedre oppmøte torsdager. Etter nedstengingen trente grappa ute på kunstgressbanen på Huseby og fikk holdt i gang med lett teknisk trening, lek og aktivitet.

Høsten 2020 har jentene hatt gode treninger med vekt på lek og stafetter, teknisk trening som skudd og finter og noe spill. Siden kampprogrammet har vært begrenset og jentene mange, så har det dessverre ikke blitt nok spill.

Høsten 2020 har jentene vært delt opp i faste kohorter med ulike skoler. Gruppene har vært trent av Maria Støfring Lilleengen, Celine Nygård og Else-Marthe Lybekk (hovedtrener). For å holde orden på gruppene og smittevern har det også vært egne foreldrevakter på treningene, og disse ønsker vi i økende grad å involvere mer i treningene.

Stein Jacobsen har vært en meget god foreldreressurs på alt av administrasjon og kontroll på alt det praktiske fra påmelding til trening og kamp til informasjon til foreldre.

Else-Marthe Lybekk (trener)

Njård J/G2013/14 – Håndballskolen

Håndballskolen har i høstsesongen vært organisert av Andreas Vinknes. Før nedstenging hadde disse barna en fin start i Njård sammen med 2012-årgangen, og fikk en flying start der med hjelp fra blant annet Eirik Furuseth, Else-Marthe Lybekk og Stein Jacobsen. Slik startet vi opp med en liten etablert gruppe i høst. Covid-19 har gjort det svært utfordrende å starte opp grappa igjen i høst og har nok hemmet rekrutteringen en god del. Likevel, og til tross for at har vært utfordrende å holde kontroll på smittevernstiltak, har vi klart å holde i gang et tilbud og har til sammen hatt over 60 forskjellige barn innom på trening. Noen blir med videre og andre har fått prøve håndball noen ganger, kanskje kommer de igjen senere? Gruppen trener torsdager i Persbråtenhallen og lørdager i Njårdhallen. Noen av spillerne rakk å delta på Loppetassen i 6-årsklassen før nedstengning av spilltilbudet i vår.

Miriam Idsøe og Serafina Mertzani har hatt hovedansvaret for treningene til denne gruppen i høstsesongen og fortsetter med det på vårsesongen. Følgende ressurspersoner har bidratt for håndballskolen: Fabio Bedini, Christian Sjøiland, Preben Lybekk, Einar Kilde Evensen, Morten Herland, Aadel Heilemann, Silje Golf, Asgeir Nilsen, Fanny Jahre, og Øyvind Lohne. Klubben jobber med å etablere lagsapparat for gruppene.

Skrevet av Asgeir Nilsen

Njård 5. og 6.divisjon.

Vi startet året med en god gruppe på +/- 40 spillere og to lag i hhv 5. og 6.divisjon hvor hovedvekten av spillere ønsket å spille 6. divisjon. Alderen for våre spillere var fra 19 til 50 år og kom fra store deler av sørøst Norge. For den laveste divisjonen gikk det litt opp og ned på kamper med noen seiere og noen tap, men oppmøte på treningen var stort. Felles for denne gjengen var at vi skulle ha det gøy og at alle skulle få spille.

For 5.divisjon var ambisjonene høye og vi ble her enige for å gå for gull i hver kamp for å rykke opp til 4.divisjon. Motivasjonen var høy, og det ga utslag i kampene hvor vi vant de kampene vi fikk spilt. Covid 19 satte en stopper for siste del av sesongen. Spenningen var derfor stor da håndballregionen skulle avslutte tabellen når alt ble stengt ned pga Covid 19. den 13.mars. Men 5. divisjons laget kvalifiserte til opprykk til 4. div neste sesong (20/21) så det var stor glede blant alle jentene.

Dessverre ble det noen langvarige skader denne sesongen, det gikk en ankel og et par håndledd slik at disse spillerne fikk en litt tidligere sesongslutt enn de andre. Da myndighetene begynte å slippe opp restriksjonene samlet et fåtall av oss i Holmenkollen tirsdager for å løpe trappeløp siden vi ikke kunne trene inne.

I august var hallene klare til å ta imot oss med visse restriksjoner. Vi hadde gode basisøker og flere nye spillere på besøk. De som var på trening, fikk både løpt og kastet mye ball. Kampene ble satt på vent og flere var avventende mtp Covid 19 så vi var stort sett samme gjeng som møtte opp til hver trening inntil begynnelsen av november. Da ble organisert voksentreningen igjen stengt ned.

Et lyspunkt nå er at en splitter ny midlertidig hall kan tas i bruk for styrke og basisøvelser når vi kan starte opp med treningen igjen en gang på vårparten 2021. Treningstidene har vært tirsdager og torsdager for våren 2020 og mandag/onsdag høsten 2020 (tidspunkt: alt for sent) Lagets trener er Otto Th. Pedersen og det administrative gjøres av meg, Lise Lilleengen.

Skrevet av Lise Lilleengen

Njård Veteran Gutter 40

Veteran-NM ble avlyst i 2020 og derfor må Njårds gamle gutter drive egentrening frem til turneringen igjen kan avholdes, forhåpentligvis i 2021.

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

Skrevet av Anders Dolve

Andre Njård-lag:

Njård G2006

Njård har et samarbeidslag for Gutter 2006. Laget administreres av ØHIL i samarbeid med Ullern og Njård.