

Årsrapport for Njård Håndball 2025

Administrasjon:

I løpet av 2025 har det skjedd endringer i administrasjonen for Njård Håndball. Eivind Åsheim sa opp sin stilling i vinter, og jobbet frem til rundt april. Etter at Eivind fratrådte sin stilling, tok styreleder Elisabeth Braathen over de administrative oppgavene, samt med hjelp fra Lise Lilleengen i administrasjonen. Fra 1. august 2025 ble Marit Ova Bøyum ansatt i stillingen som administrativ og sportslig avdelingsleder i Njård Håndball. Hun fikk god opplæring av Elisabeth Braaten fra start, noe som har vært avgjørende for driften av håndballgruppen høsten 2025.

Treningsavgift:

Njård Håndball har, i likhet med resten av samfunnet, opplevd økte kostnader på varer og tjenester. Vi har imidlertid arbeidet for å holde treningskostnadene så lave som mulig. Treningsavgiften våren 2025 var lik som høsten 24. Høsten 2025 ble treningsavgiften justert opp for mange lag. De yngste fikk den største justeringen. Treningsavgift våren 2026 er lik som den for høst 2025.

Njård Akademi:

Våren 2025 og høsten 2025 hadde akademiet henholdsvis 40 og 20 deltagere fordelt på tre treningsdager i uken. Noen få benyttet seg av mattilbudet fra Club Maccaroni, resten hadde med egen matpakke. Akademiet fokuserer på individuell utvikling av koordinasjon, teknikk og skadeforebyggende trening, alt med lav intensitet. Eivind hadde ansvaret for treningene i vår, mens Marit har hatt ansvaret for øktene i høst.

Håndballskoler:

I løpet av året har vi gjennomført tre håndballskoler med varierende antall påmeldinger. Både høst- og vintercamp har noen færre påmeldinger enn sommercampen. Varigheten på høst- og vintercamp er tre dager, med en deltakelse på ca. 10-14 spillere. Sommercampen ble planlagt for fire uker dette året, i uke 26, 27, 32 og 33, men måtte avlyse sommercampen i uke 27 på grunn av få påmeldinger. Totalt for uke 26, 32 og 33 var det 140 påmeldte i aldersgruppen 2011-2018.

Til sammen var rundt 15 ulike ungdomstrener i sving disse ukene. Mange av disse trener nå yngre lag i klubben, med stor suksess for både barn og ungdommer.

Medlemmer og rekruttering:

Njård Håndball opplever en noe økning i medlemstall siste halvdel av 2025, og har per februar 2026 et medlemstall på 557 medlemmer. De største aldersgruppene er fra G/J13 og ned til G/J06, noe som viser god rekruttering de siste årene. Vi ser fortsatt mangel på spillere fra noen av de eldre lagene, noe som har resultert i flere samarbeidslag med klubber i nærmiljøet.



Klubbustyr:

I løpet av sommeren gikk Njård Håndball over til å bruke klubbstøy fra Craft. Vi fikk en sponsorpakke på kr. 210 000, som vi har benyttet til å bestille opp drakter til klubbens spillere, samt trenertøy.

Ellers blir klubbustyr bestilt gjennom vår samarbeidspartner, Anton Sport Bekkestua. Anton Sport tilbyr også en god nettbutikk-løsning som vi vil benytte oss av. Vår avtale med hummel gikk ut sommeren 25.

Kommunikasjon:

Håndballgruppen bruker appen Spond som medlemssystem og kommunikasjonsverktøy. Hvert lag har sin egen gruppe styrt av trenerne, hvor arrangementer og kamper legges ut.

Treningsavgiften og medlemskontingenten sendes ut via Spond. Våre administrative ansatte har tilgang til alle grupper og kan kommunisere direkte med medlemmene.

Vi har en hjemmeside hvor viktig informasjon publiseres, men vi ser at mange medlemmer ikke bruker denne aktivt. Samtidig bør vi se på hvordan innholdet kan forbedres.

Håndballgruppen har også en Facebook- og Instagram-side som foreløpig ikke er mye brukt, noe vi ønsker å forbedre.

Dommer:

Dommersituasjonen i klubben er stabil, men vi har fortsatt behov for flere eldre dommere. Det har blitt jobbet godt på dommersiden i 2025, mye takket være dommeransvarlig Nils Petter Johannessen som jobber aktivt med å styrke dommerstanden.

Økonomi:

Njård Håndball har per desember 2025 et positivt årsresultat på ca. kr 463 000. Dette er ca. kr 273 000 bedre enn budsjettet, og representerer samtidig en forbedring sammenlignet med samme periode i 2024.

Inntektssiden viser en positiv utvikling gjennom året. Medlemsveksten på 75 nye medlemmer har bidratt til økte inntekter fra treningsavgifter. I tillegg har økt aktivitet og medlemsgrunnlag gitt høyere inntekter fra offentlige tilskudd og ulike støtteordninger.

På kostnadssiden har klubben hatt god kontroll gjennom året. De totale kostnadene øker ikke proporsjonalt med medlemsveksten, noe som indikerer en ansvarlig drift. Det er imidlertid særlig lønnskostnadene som er høyere enn budsjettet. Dette må ses i sammenheng med aktivitetsnivå, behov for trenerressurser og kvalitet i tilbudet til medlemmene.

Klubben leverer totalt et bedre resultat enn budsjettet og en betydelig forbedring sammenlignet med fjoråret.

**Styret:**

Styret har dette året bestått av følgende personer:

- Elisabeth Braaten, leder
- Kenneth Eliassen, økonomi
- Sanna Damhaug
- Jeanett Berg
- Steinar Kyrkjebø
- Eirik Furuseth
- Magnus Tanderø

Det ble avholdt i alt fem styremøter i 2025.

Oppsummering:

Njård Håndball har hatt et år med endringer administrativt, men opplever i medlemsmassen en positiv økning. Det jobbes godt i yngre lag, samt at mange av ungdommene i klubben får roller som hjelpetrenerne. Dette er med på å skape forbildet og rollemodeller blant de yngste.

Når det kommer til økonomi, vurderes den økonomiske situasjonen i klubben som stabil og tilfredsstillende, og gir et godt utgangspunkt for videre drift og utvikling i kommende periode. Vi ser derfor frem til å bygge videre på de positive endringene og utvikle klubben videre i 2026



Lagsberetning for Håndballaget Njård

Gutter og jenter 2018/2019

Hovedtrener: Elisabeth Braaten

Hjelpetrenere: Lani, Fredrik, Henrik, Selma og Nora. De bytter på og ruller.

I denne gruppen med 1. og 2. klassinger er det jobbet veldig godt med rekrutteringen, så spillergruppen ligger på totalt rundt 60 stykk per tid. Det kommer også stadig nye meldinger om nye som ønsker å prøve seg.

Denne gruppen trener både onsdager og lørdager i Njårdhallen, med godt oppmøte på alle øktene. Fokusområdene er på lek og moro. Vi prøver også å få inkludert mest mulig ball, slik at spillerne får jobbet mye med ballkontroll og ballfølelse.

I løpet av sesongen har barna fått deltatt på Loppetassen, som var svært suksessfullt. Elisabeth har gjort en strålende jobb med logistikken, organisering og gjennomføring. Dette er også en av grunnene til at denne gruppen er så stor, og at tilbakemeldingene fra foreldrene er svært positive.

Vi gleder oss til å jobbe videre med denne gruppen i 2026.

Jenter 2017

Trener: Alva Lybekk. Live Rønningen var med frem til desember på grunn av militærtjeneste

Spillerstatus: Vi er mange spillere (rundt 15-20) på hver trening. Dette har vi vært stabilt hele høsten.

Høsten: Det var lite påmeldinger på kamper i starten, men nå blir det bare flere og flere som ønsker å være med på det. Så det er gøy.

Utfordringer: Det er veldig vanskelig å rekruttere foreldre til å hjelpe til, men også det blir litt bedre for hver gang.

Mål: Vi ønsker å få til lørdagstreninger utover våren, men det krever at flere melder seg på.

Gutter 2017

Trener: Hovedsakelig Frithiof Ryen- Færden, men har snakket med han om at vi videre også trenger en til.

Spillerstatus: Vi er mange og blir bare flere. De siste treningene før jul var vi rundt 17 på trening, så det var gøy. Noen nye som begynte de siste ukene. Tilbakemeldingen fra de var at de ønsker og bli med fast fremover, så skal få inn de i spond på nyåret.

Høsten: Gutta har hatt det veldig gøy på kamprundene, og vi spiller bra.

Utfordringer/suksess: Vi sliter litt med konsentrasjonen, men det virker som at de bare trenger nok utfordringer for å holde seg oppe. Det skal vi klare.

Mål: Vi skal prøve å få til bedre samspill utover våren, men det er fortsatt litt krevende å få trent på når vi ikke får spilt på minibane på onsdager. Oppmøte på lørdager har vært ekstremt dårlig, men vi håper at det kommer seg utover våren.

Jenter 2016

Lagleder: Gabrielle Juell

Hjelpetrenere: Nora Nygaard har nylig kommet inn og er et veldig godt tilskudd. Celine er også med, men har vært noe mindre forutsigbar og har hatt en del fravær gjennom høsten.

Det ideelle hadde vært om én kunne bidra på mandager og én på onsdager. På onsdager er jeg derfor helt avhengig av foreldrehjelp. Det er etablert en egen undergruppe med foreldre som fungerer som «hjelpetrenere» på treninger og kamper.

Dette fungerer svært godt i praksis, og vi har nå en stabil og engasjert gruppe foreldre som jevnlig stiller opp både på trening og når vi er flere steder samtidig på kamp.

Spillerstatus:

- Grunnstammen i laget er veldig stabil.
- Vi har ca. 17 jenter som har vært med i 2 år eller mer.
- I løpet av det siste halvåret har vi fått inn ca. 13 nye jenter.
- 2 spillere som startet i høst sluttet før jul.
- 1 spiller sluttet i sommer etter en kort periode.

Trening og kamp – høstsesongen:

- Generelt godt oppmøte på trening, spesielt på onsdager.
- Flere av jentene driver også med fotball og langrenn, noe som påvirker deltakelsen enkelte dager (spesielt mandager).
- Trening kl. 16:00 er utfordrende for enkelte, og flere prioriterer derfor onsdagene.
 - -> Hovseterhallen er enklere å komme til med kollektivtransport, noe som også påvirker oppmøtet ;)
- Mandager: +/- 15 jenter
- Onsdager: mellom 20-30 jenter

Utfordringer og suksesshistorier

- Foreldregruppen er svært ressurssterk – det er aldri utfordringer med oppmøte eller bistand.
- Ingen større utfordringer i laget.

- Det jobbes mye med det sosiale, noe som gir tydelig avkastning gjennom at jeg ser; god lagånd, det er lite klikker - ergo en trygg og inkluderende gruppe vil jeg si.

(ekstremt sjelden jeg opplever at det er kommentarer på trening). Jeg har forhåndstest inndeling osv, for å sikre god miks og at ingen står alene.

- Vi har som mål å gjøre én sosial aktivitet per kvartal.
Eksempel: På onsdag drar laget til Øvresetertjern for aking, bål, pølser og hygge sammen med foreldre.

Sportslig utvikling

- Fokuserer på det de har gjort bra i kampen (eks: dere jobbet sykt bra i forsvar, de klarte ikke score).
 - Det scores mange mål i kamper, vi har som regel alltid alle innom scoringslisten faktisk. Vi lager litt avtaler: eks, *nå vil jeg at du Ingeborg gjør et pådrag og kaster til Ella som skal skyte*).
- Det er ekstra gøy at andre trenere påpeker at vi har mange gode spillere, og ikke bare noen få som skiller seg ut, og de nye kommer godt inn i det vil jeg si.
- Et bevisst fokus jeg har på trening / kamp er å unngå egospill og underbygge "Nest sist" på ballen. Jeg er opptatt av å kreditere den nest siste på ballen, noe jeg opplever fungerer godt. Flere jenter er flinke til å se medspillere og er fornøyde med å bidra til målet – ikke bare å score selv.

Gutter 2016

Hovedtrener: Sarah Aamodt og Henrik Wilhelmsen

Hjelpetrener: Linus Vonheim

Er en gruppe på cirka 19 spillere.

Det er påmeldt 2 lag i seriespill og det vil vi nok fortsette med også neste år.

Trenere for gruppen er Sarah Aamodt (2015) og Henrik Wilhelmsen (2016). Henrik har full trenerjobb i Oppsal ved siden av og har ikke mulighet til å ha hovedansvaret, men bidrar så ofte og der han kan. Han er en kjemperessurs for gruppen og jeg ser at gutta virkelig hører etter og tar til seg informasjonen.

Ellers har vi masse hjelp i Linus (broren til Jesper på 2015), samt 3 foreldre (fra 2016) som også er i trenerteamet og kan bidra ved behov.

For egen del så har jeg utfordringer med kamper da de som regel faller på søndager og jeg jobber da. Skulle derfor gjerne hatt flere spillere i 2015 gruppen så vi har flere trenere derfra som kan bidra ved behov.

Jenter 2015

Trenere: Elisabeth Braathen (trener), Ulrikke Wethal (trener + gjør mye administrativt) og Lani Dolve (assistent trener, fast med på tirsdager).

Håndballaget 2015 har hatt et godt år i 2025 med fokus på utvikling, samarbeid og glede ved idretten. Laget består nå av 24 spillere (fikk 2 nye spillere ved oppstart sesong25/26, og ønsker å rekruttere inn flere spillere. 4-5 spillere hadde vært optimalt. Største endring denne sesongen er at vi nå trener 2 ganger per uke (i stedet for én).

Sportslige Prestasjoner: I løpet av sesongen har laget vist en fin fremgang, og de har vært ivrige etter å forbedre sine ferdigheter. Det er en kampglad og kampklar gjeng!

Vi har 3 lag påmeldt i kortbaneserie. Vi ser at våre spillere har stor innsats og engasjement på banen. Vi har fortsatt vårt fokus på å utvikle grunnleggende ferdigheter som ballkontroll, pasninger, skudd og samspill, og vi har sett betydelig fremgang hos hver enkelt spiller.

En av våre viktigste målsetninger har vært å fremme lagånd blant spillerne. Vi har lagt vekt på viktigheten av å støtte hverandre, kommunisere effektivt, være rolige når trener snakker for en mer effektiv kommunikasjon og bygge et sterkt fellesskap innad i laget, dette gjennom treninger, turneringer og sosiale arrangementer. Vi har sett en positiv utvikling i samholdet blant spillerne. Slemdal spillerne som kom inn i laget høst-24 er nå fullt integrert.

Vi hadde tidligere en del utfordringer rundt konsentrasjon, men synes ikke at dette lengre er et problem. Vi har fått 2 nye spillere, som ikke har spilt håndball tidligere. Dette gjør at avstand mellom de som er mest erfarne og de som er minst øvet, per nå er ganske stor, men vi er veldig klare over denne situasjonen, og skal jobbe på for å minske denne. Sosialt sett så synes vi at er spillerne gode med hverandre og respekterer hverandre. Vi har fokus på at «vi er et lag», at alle skal kaste ball med hverandre (vi setter sammen hvem som kaster med hvem) og vi er fast bestemte på å fortsette å utvikle oss som en enhet. Vi har såvidt begynt å se litt på angrepsteknikk i form av trekk, og har som mål å lære inn 2 trekk denne våren. Vi opplever at trekk er en fin måte å inkludere spillerne på. Ettersom vi til høsten skal over på full bane, så skal vi også begynne med kondisjonstrening og styrketrening (30 min med egen kroppsvekt) denne våren, slik at vi blir klare for å løpe lengre distanser.

Håndballaget Jenter 2015 ser frem til fortsettelsen og er motivert for å fortsette å vokse og utvikle seg i kommende sesonger. Vi synes at 24 spillere er fint, men har fortsatt plass til flere. Høsten 2025 så debuterte J2015 på cup (overnattingscup), og det var skikkelig gøy. Vi planlegg nye cuper for vår og høst 2026, og snuser der på Fjordcup i Sandefjord og Fjellhamar Cup.

Gutter 2015

Hovedtrener: Sarah Aamodt

Hjelpetrener: Linus Vonheim

Laget har vært stabilt gjennom året med kun 1 frafall, vi har dessverre fremdeles litt få spillere og har behov for rekruttering selv om det har kommet noen nye i år. Kommer en ny gutt denne uken som er nysgjerrig på håndball.

Totalt er vi 8 stykk, derav 1 er ute med langtidsskade (så 9 med ham).

Vi har ett lag i seriespill og trener 2 ganger i uken, torsdager og lørdager. P.t er vi ikke nok til å melde på 2 lag. Vi trener sammen med 2016 (G9) det fungerer bra på lørdagene, litt mer



utfordringer på torsdagene. Grunnen til dette er hovedsakelig at det er et enormt spenn mellom de ferskeste på 2016 og de mest erfarne på 2015. Det fører til litt misnøye (de kjeder seg litt) for noen av 2015, og vi har måttet dele gruppen etter ferdigheter som har vært vellykket.

De ivrigste 2016 spillerne er med på kamper for 2015, og de ivrigste 2015 er med 2014. Dette virker å fungere veldig bra for alle. Ellers er det en veldig fin spillergruppe som er snille med hverandre og har det gøy sammen.

Vi ønsker å få til flere cuper for barna, samt at vi har fått på plass en sosialgruppe som skal ha enda flere sosiale samlinger dette halvåret. Vi har fremdeles fokus på lek og moro, men vil sette krav til barna at de som er der er det for å trene slik at det ikke er uroligheter og bråk under treningen. Dette har blitt veldig bra i løpet av sesongen i fjor og vi fortsetter med det.

Jenter 2014

Jenter 2014 består av ca. 25 ivrige jenter fra 9 ulike skoler i nærområdet, og trenes av Antonio, Kenneth og Ole Magnus.

I 2025 har laget hatt to felles håndballøkter i uken, hvorav en av øktene er etterfulgt av en fysisk økt. Vi er en blid og positiv gjeng bestående av "rutinerte" og helt ferske spillere, og det kommer stadig nye jenter som har lyst til å være med å spille. Jentene har blitt bemerkelsesverdig flinke til å støtte hverandre og vi opplever et sterkt samhold, som er flott å se.

Vi har to lag påmeldt til seriespill og lagets hovedfokus er å ha det gøy med håndball. Vi forsøker å fasilitere for samhold, mestring og glede gjennom spill, trening og sosiale sammenkomster. I 2025 har vi hatt godt oppmøte på treninger hvor vi forsøker å jobbe mest med lek og basisferdigheter.

Vi har deltatt i Fredrikstad cup og Haslum cup med gode opplevelser, og vi opplever økt, positivt engasjement og dugnadsvilje i en fin foreldregruppe.

Utfordringene vi opplever er stort sett trivielle i form av tidsklemme, utfordrende treningstider og konkurranse fra andre idretter og aktiviteter.

Gutter 2014

Trenere: Kristian Moe, Preben Lybekk, Silje Enersen (lagleder/trener) og Josef Moknes (ungdomstrener). Ved behov; Stine og Pål Erik (foreldre)

Spillere:

- Gruppa består pr 31.12.25 av 35 spillere inkl. 2-3 faste hospitanter fra 2015
- Stabilt 23-25 på hver trening
- 15+ trener mer enn to økter pr uke (inkl. akademiet og hospitering med G2013)
- 5 spillere har sluttet i løpet av høsten, 5 spiller har kommet til

25/26 så langt:

- Startet sesongen med Haslum Cup og Flint Cup.

- G2014 stiller et lag i nivå 1 og to lag i nivå 2 serien
- Fokus på treninger er hovedsakelig det grunnleggende - kast og mottak i bevegelse og ulike avstander og stress faktorer, pådrag, finter og ulike skudd fra distanse og etter duell. Enkle trekk og samspillsmuligheter med 2, 3 eller flere spillere/bevegelser. Duellspill 1 og 1.
- Nivå 1, gode resultater, en kjerne på 3-4 spillere som hovedsakelig spiller nivå 1. Mange av de øvrige har fått testet seg og spilte nivå 1 en eller flere ganger i løpet av sesongen så langt. Laget er ubeseiret i serien.
- Nivå 2, jevne kamper og ofte seier. Alle har spilt en eller flere kamper.
- Trenings- og kampsamarbeid med G2013. 3-4 spillere jevnlig nivå 1 kamper. Ytterligere 5-6 er med på treninger regelmessig og inviteres til nivå 2 kamper ved behov. Samarbeidet er en viktig utviklingsarena for 2014. Samt at vi er en viktig ressurs for 2013 til deres treninger og kamper pga deres noe tynne spillergruppe.

Utfordringer/suksesshistorier

- Tidvis litt utfordrende å stille nok spiller til kamp helger med parallelle kamper og geografisk spredning (flyttet og organisert vår sesongen bedre...?)
- Utover det få utfordringer. Skulle gjerne ha hatt lengre økter. 1 time begynner å bli kort. 1,5 timer gir mer ro og kvalitet
- Er i gang med fast ukentlig styrketrening i Samhallen. Nytt og uventet for guttene, men de blir stadig mer disiplinerte.
- Har fått flere hyggelige og gode tilbakemeldinger fra motstandere både ift. kvalitet på spill og spillere, og at vi er et fint/hygge lag å spille mot.

Jenter 2013

Hovedtrener: Marit Ova Bøyum

Hjelpetrener: Live Rønningen (frem til jul), Peder Araldsen og Selma Henriksen

Antall spillere: Ca. 28 stykk. To sluttet til jul på grunn av fotballsatsning og flytting, men har dog kommet til en ny spiller etter jul. Hun har aldri spilt håndball tidligere, så veldig kjekt at hun ville være med.

Laget er påmeldt med 1 nivå 2- lag, og to nivå 1- lag. Vi trener to håndballøkter i uken, mandager i Hovseterhallen og onsdager i Njårdhallen. Det er stabilt oppmøte mellom 22-25 på trening hver gang.

2013 har for j2013 vært preget av mange utskiftninger på trenerfronten, noe som speiler nivået til jentene. Vi har gjennom sommeren og høsten hatt et stort fokus på kast og mottak, og generell grunnteknikk. Utover høsten, og særlig gjennom de siste kampene i desember, er dette noe som har gitt stor avkastning på sportslig. Sportslig har sesongen vært tøff, men jentene lærer å stå i motgang, bite tennene sammen og jobber godt på videre.

Vi har og er fortsatt en del utfordringer knytt til kommentarer, kroppsspråk og holdninger i gruppen. Har hatt stort fokus på denne problematikken, noe som har gitt noe bedre resultat. Har fortsatt et godt stykke arbeid igjen, og legger oftere opp til sosiale sammenkomster utenom håndballtreningene.

Gutter 2013

Vi er et rent foreldredrevet lag. Trenere er Magnus Strømsvaag, Asgeir Nilsen, Magnus Reintz og Morten Herland. Trenerne fordeler treningsøktene seg imellom. Stor kred til disse, som gjør en ordentlig god jobb med gutta! Organiseringen av laget, inkl sosialt, ligger hos Morten og lagleder Aadel.

Laget har 14 gutter født i 2013, hvorav to ble rekruttert til laget høsten 2025. Gutta kommer fra en rekke ulike skoler. Alle møter jevnlig på treninger og deltar på kamper. Vi er altså en ivrig, men ganske liten gjeng. Nivået spenner fra sterke nivå 1-spillere til nybegynnere.

Vi har et tett og godt samarbeid med G2014. En av 2014-gutta trener og spiller fast hos oss, og så har vi en hospiteringsgruppe som i skrivende stund har ni medlemmer. Denne gjengen inviteres fast på våre fredagstreninger. Opp mot halvparten av hospiteringsgutta har jevnlig spilt kamper med oss, både på nivå 1 og nivå 2, og alle er aktuelle for å delta på 2013-kamper vårsesongen 2026.

Vi har én spiller som har trent med 2012 pga kollisjon med andre aktiviteter og våre treninger, og av samme grunn har en av våre trent ukentlig med 2014. Fra 2026 er planen å få et mer systematisk samarbeid også med 2012 for å sikre matching for flere av 2013-spillerne som kan ha nytte av å hospitere.

Vi har gjennom året hatt to faste treninger i uka, og fra høsten 2025 startet vi med skadeforebyggende/styrke i samhallen i etterkant av en av disse treningene. Gutta jobber fortsatt med grunnleggende ferdigheter som pasninger, stuss med ball, bevegelse, finter osv. De trener på plass-skifter og forskjellige variasjoner av forsvar. Vi forsøker fortsatt å unngå helt faste plasser på banen.

Vi har et stadig fokus på at gutta skal bli trygge og robuste spillere. Vi har utviklet egne lagregler sammen med gutta, som handler om omtanke og respekt for dommere, med- og motspillere, nullstille etter dueller mm. Gutta skal støtte hverandre, og utvikle forståelse for hva det betyr å være en lagspiller.

Våren 2025 spilte vi regionsserien, et ett lag på nivå 1 og ett lag på nivå 2. Vi har ingen fast inndeling av spillere på nivå, men rullerer lagoppstilling og med et fokus på matching. Vi spiller gode og jevne kamper på begge nivåene.

I april deltok vi på en minturnering med Korsvoll og Kjelsås. Vi har flere ganger hatt gode treningskamper med disse lagene, og tenker at slike nabolagsopplegg er veldig fin aktivitet.

Vi deltok i styrtregn på Beachdagen og vi deltok vi på Fjordcup med overnatting i Sandefjord. Det siste var meget vellykket!

Høsten 2025 innledet vi sesongen med deltakelse på Haslum cup.

Vi har deltatt på Temaserien i nivå 1, under Asgeirs stødige ledelse. Dette er en passe forvirrende øvelse, men gutta og trenerne lærer nok noe og har det gøy. I desember deltok vi på Gutteturneringen.

Høsten 2024 søkte vi om økonomisk støtte fra ulike fond til å etablere en Fadderordning med G2009. Primært har den fungert slik at gutter fra 2009 har vært støttetrenere for våre barn, og har fått tilskudd til treningssamling som honorar (dekket av omsøkte midler). I 2025 fikk vi et ekstra tilskudd fra OBOS, som forutsatte noe "OBOS-aktiviteter". Sammen med 2009 arrangerte vi "OBOS Games" på Midtstuen aktivitetspark, hvor 2009 og 2013 hadde en rekke felles aktiviteter (volleyball, stafetter og leker, bading etc), før vi grillte og spiste. Dette var en veldig hyggelig dag, og området kan varmt anbefales for aktive lagsamlinger.

Vi avsluttet halvåret med julegrøt og leker på tribunen i Njårdhallen etter siste treningsøkten før juleferien. Vi delte ut medaljer og ga en kort "peptalk"/tilbakemelding til hver spiller foran laget. Det var vellykket!

Jenter 2012

Trenere: Else- Marthe Sørli Lybekk, Sanna Damhaug og Martine Sørum

Det er en stor spillergruppe med ca. 30 spillere. Lite frafall i gruppen, med et stabilt treningsoppmøte. De har påmeldt to lag i serien, et Nivå 1 og et Nivå 2- lag. I tillegg er de påmeldt i Regionscupen.

Gutter 2012

Hovedtrener: Tino Pavic (Snarøya)

Hjelpetrener: Per Arne Nygård og Eirik Furuseth (Njård) og Christine Paludan-Hope (Snarøya)

Oppmann: Vibeke Krane (Njård) og Målfrid Lundell (Snarøya)

Antall spillere: 29, temmelig likt fordelt mellom Njård og Snarøya

Sammenslåingen av Njård og Snarøya har gått etter all forventning, og både spillere, trenere og foreldregruppen fra de to lagene har smeltet godt sammen, og kommer godt overens med hverandre.

Vi har veldig lavt frafall – vi har kun mistet 1 spiller denne sesongen. Laget leverer gode resultater, dersom vi slår svakere plasserte Bækelaget kommende helg vil vi ende som nr 4. på tabellen i Nivå 1, og vi er uansett garantert topp 7 og A-sluttspill. For Nivå 2 ble laget nr 2. i serien, og sikret seg med det A-sluttspill også for Nivå 2. Vi har et tredje lag som ikke ble blant de to øverste i sitt seriespill, og dermed ikke nådde A-sluttspill, men det er en fordel. Vi har nå tilbud som gjør at alle spillerne kan spille kamper på sitt eget nivå.

Vi planlegger treningsleir i Kroatia i høstferien, og vi har en god og engasjert foreldregruppe som stiller opp både som sosialkomite, «cupgeneraler», mv.



Jenter 2011

Antall spillere: 24

Trenere: Jo Røislien, Ole Magnus Ekelund, Lise Ekelund og Martine Rosåsen Halbakken (ekstra på fredager og kamper)

J 2011 har i oppstarten av 2025/26 sesongen hatt en spillerstall på 29 spillere. Vi har fått nye spillere til og noen har dessverre valgt å legge håndballen på hylla. Spillere som starter hos oss, er både erfarne spillere fra andre klubber og helt nye som aldri har spilt håndball tidligere.

Vi har totalt 4 timer håndball pr uke, pluss 1 time styrketrening i Samhallen. I tillegg tilbyr vi en ekstra styrkeøkt i samhallen en gang pr uke. Vi har relativt stabilt oppmøte på treningene, til tross for konfirmasjonstid dette året og at noen få fortsatt driver med flere aktiviteter i tillegg til håndball. Fredagstreningene er mindre populære enn mandag og torsdag. Oppmøte gjenspeiler spillernes interesser og ambisjoner, som naturlig nok er ulik og med stort sprik.

Vi har i sesongen 24/25 har to lag påmeldt seriespill, hhv nivå 1 og nivå 2. Vi er påmeldt Mobile Regions Cup og Temaserie på nivå 2. Vi har tett samarbeid med J2010, på treninger og i kamper. Det er en gruppe på 10-12 jenter fra 2011 som spiller kamper for 2010, både nivå 1 og nivå 2. Vi samarbeider også med J2012, der noen av deres spillere trener og spiller kamper med oss på begge nivåer.

På J2011 ønsker vi å utvikle «tenkende håndballspillere». Dette tilrettelegger vi for både i trening og kamp, gjennom å sette opp spillsituasjoner som krever vurdering og valg. Vi jobber mye med duellspill både offensivt og defensivt. Vi stiller mange spørsmål underveis i øvelsene på trening og minner på prinsipper som å gå på rom, flytte forsvaret (både duell og ved angrepsoppstart), lese neste ball, spille hverandre gode osv. Vi jobber med angrepsåpninger («jugge», rundgang og slagside) som vi stadig utvider i variasjon.

Vi har deltatt på ulike cuper frem til nå, dette året vil det være annerledes da konfirmasjoner på våren og til høsten setter noe begrensning. Vi deltok i Norden Cup i romjulen med 14 spillere. Der vi fikk måle krefter mot de beste lagene i Norden. Det ble en bratt læringskurve, spesielt mentalt, som vi vurderer var svært utviklende for de mest ambisiøse spillerne våre. Både fysisk, men mest å lære å stå i motstand, aldri gi opp og når du tror du er i kjelleren så har du mer å gi. Siste kampen i den cupen endte med seier, slik at vi avsluttet en tøff turnering med troen på at vi kan!

Vi har forsøkt å engasjere foreldregruppa mer mtp felles måltider, dugnadsarbeid og andre sosiale aktiviteter. Det skulle vi ønske var bedre, men det har vært noe. I tillegg ser vi at jentene inviterer hverandre i bursdager, hytteturer og andre aktiviteter på fritiden.

Trenerteamet ser utvikling på ferdighetsnivå hos samtlige spillere, samt en utvikling kollektivt i samspill, spillforståelse og forsvarsspill. Målvaktene får tett og individuell oppfølging av Jo, de viser alle en positiv utvikling.

Vi vurderer at J2011 er et lag med trivsel, glede og mestring.

Gutter 2011

Trenere: Emma (hovedtrener), med hjelp av Emil og Peder (hjelpetrener)

Trenerteamet har funket noen lunde greit. Jeg styrer alle økter, med god hjelp av Emil og Peder når de er der (som nå har startet å styre fredagsøktene). Peder er dessverre litt mindre til hjelp siste halvdel av 2025, men det er på grunn av skade og at han går på krykker.

Vi var 11-12 spillere i starten av sesongen. En gutt slutten for å prioritere fotball, en gutt starta på håndball igjen etter 1/2 år pause. Førstnevnte skal nå starte igjen, så nå blir vi 14 stykker.

Er dessverre veldig få tilfeller alle stiller på trening av ulike grunner. Fredagsøktene er gjennomsnittet 5-7 gutter på trening. Her har guttene selv sagt at det er dårlig oppmøte fordi det er en fredag. Guttene har prestert med å komme til A-sluttspill i nivå 2, som var hovedmålet før jul.

Jenter 2010

Njård J2010 hadde en super sesong 24/25 med 2.plass i regionserien og 2.plass i regionscupen. Ingen andre lag slo det suverene laget Vestby annet enn Njård den sesongen. Og sesongen ble avsluttet med finalen i Stil Arena i Langhus.

2025 sitt høydepunkt var treningssamlingen på Lanzarote i juli, på La santa sport. Et treningssenter med alt av treningsfasiliteter som jentene boltret seg i en uke. Her koste foreldre og utøvere seg en uke med aktivitet, bading, soling og sosiale aktiviteter, som skapte minner for livet.

Treningsgruppen har ligget på 14 spillere, og har vært jevnt stabil. Vi hadde to frafall etter sesongen 24/25, og hadde dessverre ingen fast målvakt i høstsesongen.

Mange har vært med lenge, og det er en sosial og sammensveiset gjeng. Trenere har vært Else-Marthe Lybekk, Jon Aase og Anders Dolve.

Etter sommerferien startet vi opp med Skjærgårdsløkene, der vi ble invitert inn i i J16-open. Det ble en fin start der vi kom til finalen, men tapte en jevn finale etter straffekastkonkurranse.

Vi deltok helgen etter i Haslum cup og sesongoppkjøringen forløp med 3 felles treninger og 1-2 fysiske treninger (løp og styrke).

Vi har hatt 2 lag i seriespill i nivå 1 og 2 i i sesongen 24/25. Dette har gitt et godt sportslig tilbud til alle, men vi har også vært helt avhengig av at 2011 har «hjulpet» med å stille spillere for at vi skal få gjennomført alle kampene i høstsesongen.

J2010 – nivå 1 har gått ubeseiret gjennom høstsesongen og havnet i A-sluttspill.

Vi er også videre i regionscupen, der vi har deltatt med lag både i 2009 og 2010 og har vunnet de første kampene.

J2010 – nivå 2 har også vunnet alle kampene og vant sin nivå 2 pulje og kom til A-sluttspill.

Fokuset i øktene er fortsatt på mye ballbehandling og teknisk trening: pasninger, skudd og finter, samt forsvarsteknikk, men det er også mer taktisk trening og ikke minst vurderingsspill.



Høsten 2025 har vi også hatt en samarbeidsavtale med Aker, der 4 av jentene har hospitert fast med Aker sitt Bring J-16 lag. De har også fått prøve seg i spill og kamper, og har hatt en fin utvikling.

Grappa har en engasjert foreldregjeng og det var en del dagnadsaktivitet på våren for å finansiere La-santa turen, og i høst da vi hadde ansvaret for Njård-hallen under Haslum cup.. 2010 har hatt månedlig felles kveldsmat og andre sosiale samlinger arrangert av foreldrene og jentene i løpet av sesongen.

Gutter 2010

Lagnavn: NUMO (Njård, Ullern og Monolitten)

Lars Engen, Per Christian Haaland og Neah Kyrkjebø.

Hadde en gjeng fra både Ullern, Njård og Monolitten som falt litt av ila av høst sesongen. Men gruppen har stabilisert seg, og vi er nå 24 stykker i Spond- gruppen.

Frafallet har vært på målvakter, så der har vi hatt behov for rekruttering, men uten hell.

Høsten startet tungt med å få oss et par på nesa, noe som var forventet med en stor gruppe som skulle sette seg med mye nytt. Men utover høsten nærmet oss i hver kamp som har blitt spilt, og så har man endelig begynt å plukke noen poeng nå på starten av vårsesongen. Noe som gjør at guttene ser progresjonen og utviklingen.

Treningssituasjonen er god da vi har hatt stort fokus på å danne en god treningskultur i gruppa, det vises ved at vi er i snitt ca. 20 stykker per trening.

Guttene forteller i spillersamtaler at de trives veldig godt sosialt og sportslig, de ser utviklingen og syntes det vi holder på med er gøy.

Gutter 2009

Trenere: Oskar Stallvik Mandal og Edna Arntsen. Trond Gabrielsen hjelper til iblant.

Vi har hatt et stabilt lag i hele perioden med god lagånd. Motivasjonen og treningsoppmøtet har vært varierende.

Ved inngangen til sommeren var det flere som sa de ville slutte, men etter en vellykket treningsleir i Rovinj har vi klart å beholde alle spillere, og få tilbake en som vil være med på samme turen i 2026. Laget hadde både sosialt og håndballmessig utbytte etter dette oppholdet og noen av spillere tok stor steg i sin mestring etter dette.

Laget har blitt jevnere i ferdigheter og har mindre avhengighet til enkeltpersoner enn tidligere, vi er blitt et bedre lag.

I vårsesongen på nivå 2 hadde vi et lag i A-sluttspill og et lag i B-sluttspill i vårsesongen. A-sluttspillet ble en sportslig utforing, i kombinasjon med sykdom/skader endte vi sist på tabellen her. I B-sluttspillet endte vi midt på tabellen.

Etter sommeren meldte spillere fra Ullern/Monolitten overgang til Njård og vi er alle samlet i en klubb. Vi deltok på Haslumcup og Drammen cup før sesongstart, og det ble tøft sportslig, noe som var intensjonen. Guttene håndterer dette bra.

I høstsesongen deltok vi i Bring kvalik, det ble også tøft sportslig, men en morsom opplevelse for spillere å være med på. Kostnadmessig ble det dyrt, med ca. 26. 000 totalt for de to rundene for laget + overnatting.

I Regionserien kom vi til B-sluttspillet med 2 seire og 5 tap, høstsesongen var også preget av mye sykdom og vi måtte trekke oss fra gutteturneringen.

På lagledersider har foreldrene veldig god kontroll, de har en sosialkomité og virker interessert i hva guttene gjør og hvordan de presterer. De hjelper oss trenere med det administrative så vi kan fokusere helt på det sportslige.

Etter treningsleiren i Kroatia satser vi på en god overgang til junior for alle de som vil. Noen av spillerne er med på en del treninger og kamper denne sesongen. De aller fleste er med når de får til, med unntak av fredagstreningene. På disse ser vi at de blir litt for tidlig for enkelte som er ferdig på skolen klokken 4, også er det noen andre som heller vil bruke fredagene til noe annet. Vi prøver å innføre at skal komme på fredagstreningene for å kunne spille kamper i helgene, men vi må teste ut dette litt.

Vi har ingen behov for å rekruttere nye spillere, heller så fokuserer vi på å beholde de vi har så flest mulig blir med over til junior neste år.

Målene for resten av sesongen er at guttene skal føle mestring gjennom seiere og bra lagspill, de som vil satse og nå langt får et bedre tilbud via junior også jobber vi mot å vinne Trondheims cup i april.

Gutter Junior 17-20

Lag og støtteapparat

- Antall spillere ved sesongstart: 25
- Antall spillere pr. nå: 19 (Hvor av 3 med langtidsskade)
- Antall hospitanter: 4 stk
- Antall trenere: 2

Deltagelse i turneringer og serier:

- Landsserien
- NM G20 og Regionscup G20
- Regionsserien G20 nivå 1 og nivå 2
- Skjærgårdsslekene

Mål for sesongen

Resultatmål:



- Kvalifisere seg til Landsserien

Utviklingsmål:

- Skape et «nytt» lag etter spilleravgang og tilkomst av gamle kjenninger
- Utvikle samspill, relasjoner og kollektiv forståelse i spillestil

Kort om sesongen så langt

Sesongen har vært preget av både positive utviklingstrekk og enkelte utfordringer.

Spillergruppen består av en positiv gjeng som ønsker å spille god håndball sammen. Samtidig har treningshverdagen tidvis vært utfordrende, med lavt fremmøte på enkelte økter. Det har til tider vært for lett å takke nei til trening, og flere spillere har kjent på motivasjonsutfordringer knyttet til arbeidsmengden som kreves for å delta på ønsket nivå.

Avgangen av flere spillere som har valgt å ta steget videre i andre klubber har skapt hull i troppen som har vært krevende å fylle. Til tross for dette har alle spillere stilt opp til kampene de har blitt tatt ut til. Dette er svært positivt, særlig med tanke på at skader og sykdom i perioder har gjort kampkabalene krevende.

Hospitering og samhandling i klubben:

- 4 spillere født 2009 har hospitert i troppen
- 4 av lagets spillere har deltatt i kamper med herrelaget

Dette har gitt god erfaring både for yngre spillere som kommer opp, og for våre egne spillere som har fått kjenne på styrkeforholdet i seniorspill.

Veien videre

Fremover legges det opp til tettere samarbeid internt i klubben:

- Én ukentlig trening hvor flere spillere fra herrelaget deltar
- Én ukentlig trening med økt innslag av 2009-spillere

Målet er å styrke treningskvaliteten og skape tettere bånd for guttehandballen i Njård.

Damelaget

Trenere: Andreas Rustad, Otto Th Pedersen og Gry Bjørnstad

Økt antall spillere i løpet av sesongen. Er nå 34 spillere i Spond og har hatt ett par innom trening i det siste. Ikke alle aktive pga skader. Treningsoppmøte normalt rundt 20 stk

Ligger per nå på 2. plass i 3 div. og 3. plass i 4 div.

Utfordring med få treninger ettersom mange torsdager går bort til kamper. Det vil si at det kun blir 1 trening i uken.

Målet for året er å opprettholde et godt treningsoppmøte og vinne flest mulig kamper.

Herrelaget

Sesongens oversikt og sportslig utvikling

Dette har vært en sesong preget av stor sportslig utvikling i gruppa, selv om det ikke alltid har gjenspeilet seg i tabellposisjonen. Resultatmessig har sesongen vært utfordrende med mange tap, men kampstatistikken forteller ikke hele sannheten. Vi har spilt jevnt med de aller fleste lagene i divisjonen, og med litt mer flyt og finish i avgjørende situasjoner, kunne tabellen sett betraktelig bedre ut.

Det viktigste sportslige framskrittet er at vi har gått fra å være avhengige av enkeltspillere til å bli et mer kollektivt, jevnspilt lag. Vi har også tatt imot én ny spiller i år, som har blitt svært godt integrert i gruppa. Vi ønsker gjerne flere spillere, men det regner vi med ordner seg i høst når folk flytter inn til Oslo.

Treningskultur og trenersituasjon:

Vi har opplevd en markant økning i treningskvaliteten gjennom sesongen, og oppmøtet på vår faste trening onsdager har vært bra. Treneransvaret har i år blitt delt mellom Oskar Stallvik Mandal og Sebastian Holberg, med nødvendige innhopp fra andre spillere på laget ved behov.

For å ta det neste steget sportslig og hevde oss bedre, har vi et ønske om å øke treningsmengden fra én til to ganger i uka. Mulig få inn en trener på trening og/eller kamp i ny og ne, som kan friske opp spillet litt.

Sosialt samhold og lagånd

Laget har utviklet et sterkt vennskap og en god lagånd i løpet av sesongen. Selv om motivasjonen har svingt litt i takt med resultatene, har vi klart å holde gruppa samlet og motivert gjennom hele sesongen.