

Årsberetning 2023

Sammensetning

Styreleder	Monica Sagosen
Nestleder	Heidi Linge
Sekretær	Heidi Linge
Styremedlem	Heidi Sandø
Styremedlem	Christine E. Åmotsbakken
Styremedlem	Torstein Dahl
Styremedlem	Frode E. Sand
Styremedlem	Kåre Rønnes

Møtevirksomhet

Styret har gjennomført møter minst en gang i måneden. Oppmøte har vært godt på møtene, og det oppleves at det har vært godt samarbeid i styret. Styreleder for håndball møter som fast medlem i CSK sportsklubb sitt hovedstyre.

Sportslig utvalg har hatt løpende møter hver 14. dag, gjennom hele sesongen og oftere ved behov.

Både styremedlemmer og medlemmer i sportslig utvalg har hatt jevnlig kommunikasjon med de faste ansatte for å bistå med koordinering av den daglige driften av håndballtilbudet i klubben. Vi har et godt samarbeid med de faste ansatte og opplever at de ønsker at klubben skal være et viktig samlingspunkt i bydelen.

For ordens skyld informeres det om at det ikke utbetales styrehonorar til styrets medlemmer, da styrearbeidet er å anse som dugnad til klubben.

Klubbens motto «flest mulig, lengst mulig, best mulig» er et motto som er godt forankret i CSK håndball. Styret har i år som i fjor deltatt på lagenes foreldremøter, hvor vi har presentert klubbens motto, sportslig rammeplan og annen viktig informasjon om klubben og våre



samarbeidspartnere. Det vises her til våre nettsider. Sportslig utvalg har gjennomført trenermøte i vår, og planlegger for et nytt trenermøte ila våren 2024.

Medlemmer fra styret har deltatt på møter i NHF Region Nord sine sonemøter. Vi har også hatt representanter som har deltatt på Håndballforum.

Dommerkontakt har i år som tidligere år, deltatt i relevante fora for dommerutvikling. Det vises her til rapport under lagene tilknyttet aktivitet og status. Vi i CSK håndball styret understreker viktigheten av gode holdninger overfor dommere, og CSK håndball skal fortsette det gode dommerarbeidet som utføres i klubben. Dette viser vi blant annet gjennom gode holdninger overfor dommeren som dømmer våre kamper, og ved å jobbe målrettet med å rekruttere flere unge utøvere til dommerkurs.

Sportslig

Vi ser med stor glede tilbake på en sesong hvor det igjen har vært høy aktivitet i hallen både i barne- ungdoms-, junior og seniorhåndballen. Det er god aktivitet på oppstartskullene våre, og vi ser videre stor interesse blant våre yngre utøvere for toppsatsningen i klubben. Vi har i oppstarten av de yngre kullene hatt de eldste kullene til å være hjelpetrener på oppstartstreningen - dette var en suksess! I tillegg har flere av de yngre lagene hatt hjelpetrener fra de eldste i barnehåndballen flere ganger denne sesongen. Dette varmer klubben i vårt hjerte. Det er svært godt oppmøte av yngre utøvere på junior og seniorkamper. CSK deltar i Bring og Lerøy serien med Jentelag og Guttelag. Dette er svært gledelig. Og vi er en av få klubber i hele Norge som kan skilte med representasjon i alle nasjonale serier for 16- og 18-åringer.

I tillegg har CSK sitt G20 lag, for tredje år på rad, kommet til finalen i NM20. Og det er med stor stolthet vi kan melde at de på samme måte som i fjor, hentet hjem GULLET. Vi gratulerer! Vi er så stolte av dere. Dette er stor stas for alle i klubben og ikke minst for våre yngre utøvere som ser opp til de eldre utøverne i klubben.

CSK håndball har også hatt flere spillere på nasjonale samlinger for yngre landslag, og det er alltid stor stas å kunne annonsere nye spillere fra klubben som får prøve seg, i hard konkurranse med spillere fra hele landet.

På herresiden har vi svært gode sportslige resultater i 1. divisjon og ligger for øyeblikket blant topp tre. I 2. divisjon på damesiden har sesongen vært preget av at det nå er et ungt lag som drar lasset, og det har vært tøft sportslig. Vi ligger nå på 10. plass, og denne plassen må vi holde for å klare å unngå nedrykk. Det vises for øvrig til de spesifikke rapporter fra de enkelte lag under.



CSK Håndball takker alle trenere, spillere, støtteapparat og øvrige frivillige i og rundt CSK Håndball. Det er dere som er CSK håndball og uten dere ingen klubb. Vi ser frem mot et fortsatt godt samarbeid med dere alle, og mange gode håndballopplevelser fremover.

Økonomi

I 2023 viser regnskapet vårt for avd topp et underskudd på 11.203,- kroner og for avd bredde et overskudd på kr. 3.506,-. Samlet sett for avdeling håndball leverer CSK omtrent et resultat som går i 0 for året. Noe vi er veldig stolte av.

Årsrapport Dommere

Vi avsluttet sesongen 2022/2023 med flere unge dommere som hadde Dommer 1 kurs og signaliserte at de ønsket å dømme i 2023/24 også. Men pga økt press for å få jentehåndballen i klubben til å gå rundt valgte en del av de og konsentrere seg kun om spillergjerningen.

Foran CSK cup 2023 var det 2008 kullene sin tur til å bidra. Etter endt kurs ønsket 45 stk å dømme til høsten. Vi har ikke mulighet til å tilby kamper til alle disse så en del av de vil nok miste interessen til 2024. Men det er viktig at vi som klubb klarer å følge de som har dømt kamper sånn at flest mulig tar videreutdanning. Alle dommere i klubben har fått minimum en kampsoppfølging av dommerkontakt, men det er for lite.

Våre voksne dommere har holdt koken dette året også og vi har fått tilbake to dommere som har hatt et par sesongers pause. Men vi har mistet mange i alderen 16-19 år og risikerer å få bøter for å ha for lite dommere.

Interessen for å prøve dommergjerningen er absolutt til stede blant ungdommen, men dommerkontakt har sviktet i forhold til kursinformasjon og oppfølging.

Rundt det sosiale og i forhold til faglig påfyll, har ikke dommerkontakt oppfylt klubbens retningslinjer. Det har vært helt fraværende.

Frode E Sand
Dommerkontakt

Lagsrapporter

Navn på lag: J2016

Antall spillere: 38 ulike spillere er jevnlig innom treningene. Per 20/1 er det 31 som er meldt inn i Hoopit.

Trenere: Eva Aune Tiller (hovedtrener), Marte Jakobsen Nordhagen, Elin Valvatne, Lillian Klemmetvold, Lise-Falk-Larssen Lorentsen, Mariah Hogstad, Thomas Johannessen, Geir Almlid, Christoffer Olavi Räisänen (hjelpetrener)

Støtteapparat:

Vidar Sæther (kasserer/økonomiansvarlig, fungerer som oppmann sammen hovedtrener fram til noen andre melder seg til vervet), Anders Skaare (sosialansvarlig), Athina Øien (dugnadsansvarlig), Susanne Næs Hansen (kioskansvarlig)

Antall lag i serie: ingen serie

Deltatt på følgende cuper: Deltok med fire lag på Vinterspretten i januar 2024. Skal delta på Kattem minicup i februar, håndballcup i Orklahallen 16. mars og Charlottelund cup i april.

Frafall: To meldte frafall etter oppstart, tre andre som har sluttet å møte på treninger.

Hva har vi lyktes med i sesongen så langt:

Vi har ei stor gruppe med jenter som trives godt på trening og som gleder seg til hver gang. Vi ser stor spilleglede og entusiasme i gruppa og opplever at de kjenner på mestring og utvikling, der de har blitt trygge både på hverandre, på trenerne og på idretten. Vi har trent mye på pasninger, ballhåndtering og lek med ball, og en del minispill. Får mange gode tilbakemeldinger fra foreldre på at jentene føler seg sett og inkludert.

Sportslige ambisjoner:

Delta på en cup i måneden fra nyttår til påske/sesongavslutning. Få jentene til å bli interessert i håndball som idrett, at de gleder seg til hver trening og at de vil fortsette på laget til neste år. Fokuserer på treningsglede, det skal være morsomt på treningene våre og de skal glede seg til å komme hver uke.

Sosiale tiltak:

Vi har hatt juleavslutning og forsøker å få på plass en kveld der vi spiser kveldsmat sammen etter trening, samt noe sosialt som sesongavslutning. Vi har lagt til en ekstratrening hver andre torsdag mellom jul og påske i gymsalen på Brundalen skole der fokuset er lek med ball. Det er færre jenter til stede på disse treningene, og jentene får være med og bestemme aktiviteter underveis så lenge de inneholder ballhåndtering. Et godt tiltak der trenere får bli bedre kjent med jentene i mindre grupper og får mer tid til hver enkelt.

Gleder og utfordringer:

Det er morsomt å se at jentene koser seg på treninger, at det er stort oppmøte og lite frafall, og at flere kommer til fortløpende. Det har vært veldig utfordrende å få foreldregruppa til å engasjere seg, både når vi har bedt om hjelp til enkle ting som å flytte på ting/sette opp baner



underveis i treninger og å få på plass støtteapparat. Vi satt lenge med økonomiansvarlig som dro lasset for alle andre verv også. Avholdt foreldremøte 15. januar der vi fikk på plass dugnadsansvarlig, kioskansvarlig og sosialansvarlig. Mangler fremdeles oppmann.

Navn på lag: håndball jenter 2015

Antall spillere: 23

Trenere:

Ove Rød Henriksen (hovedtrener)
Cathrine Engeseth
Line Høybakken
Petter Hunstad Kristiansen
Eskil Guldseth
Lene Skjervoldsmo

Støtteapparat:

Karen Haaland (Oppmann)
Hanne Husby Henriksen (Dugnadsansvarlig)
Ove Stenersløkken (Økonomiansvarlig)
Ellen Winde Ler (Sosialkomite)
Sylvi Karin Andresen (Sosialkomite)

Antall lag i serie: 4

Deltatt på følgende cuper:

Siden forrige årsrapport:
CSK Cup 27.-30.mars 23
Rema 1000 Trondheim håndballcup 26.04.23
Tigercup i Utleirahallen 29.12.23

Frafall: Greit oppmøte på trening – noe mer utfordrende i seriespill

Hva har vi lyktes med i sesongen så langt:

Mer spilletid og trening:
Første år med seriespill
Hatt to treninger i uka – lånt hall mandager på skolen

Sportslige ambisjoner:

Hovedtrener setter opp treningsplan for hver trening.
Øver fortsatt på grunnferdigheter, men mer på spillforståelse, posisjoner og teknikk i spill i år enn i fjor.

Sosiale tiltak:

Kveldsmat før og etter jul

Gleder og utfordringer:

Bra miljø på laget og fint engasjement på trening og kamper. Bra oppmøte på sosiale arrangement rett etter trening.



Litt utfordringer med oppmøte på foreldremøter og respons fra foreldregruppen på spond. Har vært nødt til å låne spillere på tvers av seriecup-lagene på grunn av noe lav påmelding.

Navn på lag: håndball gutter 2015

Antall spillere: 23

Trenere: Bjørge Nilsen, Eirik Valla Dønnem, Helle Rastad Pedersen, Ragnhild Vestrum, Øyvind Brandsegg, Arild Almås, Tonje Krogstad, Ove Simonsen og Audun Torp.

Støtteapparat: Bjørn Pladsen (oppmann), Audhild Sørsæther (dugnadsansvarlig), Jon Erik Aaseng (kasserer), Karina Ellingsen (sosialkomite) og Vegard Solum (sosialkomite)

Antall lag i serie: 3

Deltatt på følgende cuper: Vintersprett i januar 2024, planlagt deltagelse på CSK-cup i starten av april og Rema 1000 Trondheim cup i slutten av april.

Frafall: Tre gutter har sluttet, og to- tre nye har kommet til.

Hva har vi lyktes med i sesongen så langt:

Vi har klart å etablere ei gruppe gutter som trives på trening og på kamp. Vi har 3 lag i serien, og guttene setter pris på kampene.

Sportslige ambisjoner: Delta i seriespill og på to cup'er. Få guttene til å bli interesserte i håndball, og fortsette på laget til neste år. Har trent mye på pasninger og lek med ball, og en del minispill. Vi øver ekstra på plassering på banen når vi spiller kamp, bevegelse for å bli spillbare, og «høy arm» ved kast. Alle guttene ruller på alle posisjoner på banen, inkludert målvakt.

Sosiale tiltak:

«Vi venter på sesongstart-kveldsmat» og juleavslutning. Planlegger også sommeravslutning. Invitasjon til Kolstad vs Sandnes.

Gleder og utfordringer:

Gledelig å se at guttene trives på trening, og det er ganske godt oppmøte! Litt utfordring med respons i spond, og ujevnt oppmøte på kamp – litt knapt med spillere på kamp innimellom. CSK3 har hatt svært mange av kampene i vår egen treningstid, som betyr at treningen utgår for det laget. Det er litt uheldig mtp tilknytningen til resten av spillergruppen.

Navn på lag: Gutter- 2014

Spillere: 26 spillere

Trenere: Julie Skevik (hovedtrener), Trine Hopsø, Christine Eriksen Åmotsbakken, Solveig Moeseter, Tine Kjelaas, Cecilie Simensen Ottem, Anna Olderø Nilsen, Rune Tonstad Andersen, Erik Forås



Støtteapparat: Monica Iren Hansen (oppmann, dugnadsansvarlig)
Trine Hopsø (oppmann)
Cecilie Olderø Nervik (økonomiansvarlig)
Veronica Skikstein (sosialkomite)
Catrine Hem (sosialkomite)

Lag i serien: 3 lag påmeldt i serie (Midt-Norge serien)

Cuper: Vi deltok på Vinterspretten i januar-23, på CSK cup våren-23. Vi var påmeldt Nidelvcup i november-23, men den ble avlyst av arrangøren på grunn av for få påmeldte lag.

Frafall: 9 spillere har sluttet etter våren-23, 2 nye i høst. 25 spillere

Hva har vi lyktes med så langt i sesongen:

å skape håndballglede. Stor oppslutning og iver både rundt treninger, kamper og cuper.

Sportslige ambisjoner:

Vi har hatt økende fokus utover i sesongen på grunnleggende håndballferdigheter, og differensiert i øvelsene ift øvet nivå. Dette har gitt mye utvikling og en større forståelse for spillet. Guttene har vært mye inndelt i mindre grupper, noe som fungerer godt. Håndball skal være gøy, og vi bruker mye lek i treningene.

Vi har aktivt brukt Learn Handball, og dette er grunnlaget for årets aktiviteter: "Årets mål er å stimulere barna gjennom et bredt utvalg av bevegelser, øvelser og også forskjellige idretter. Barna i dette alderstrinnet bør presenteres for mange forskjellige hensiktsmessige håndballbevegelser og teknikker. Teknisk trening og ballbehandling vil utgjøre størst del av treningen. Mye av denne treningen skal gjøres gjennom lek.

Spillerne bør innta alle de forskjellige posisjonene på banen. Dette øker muligheten for et større teknisk register som barna vil kunne dra nytte av senere. Barna bør støttes og oppfordres til å holde på med ulike idretter. Som trener bør du legge stor vekt på felleskap og samhold. Alle barna skal få erfaring til både å vinne og tape. Det er dels trenerens oppgave å sørge for at alle disse opplevelsene blir positive og læringsrike."

Sosialt:

Vi har hatt sommeravslutning og juleavslutning for foreldre og spillere i stua med kveldsmat etter trening.

Gleder og utfordringer:

Vi ser at gutta har fin utvikling og de tar godt imot nye utfordringer på trening. Flott å se at de har det gøy som lag.

Navn på lag: Jenter- 2014

Spillere: 36 spillere

Trenere:

Marte Carlsen (hovedtrener), Stine Trulsen, Kjell Olav Lein (oppmann/trener), Marius Rua, Anita Krossvoll Pettersen, Heidi Vassli, Ida Slettahjell, Lotte Forså Aas, Mari Olden, Synnøve Kirkeby-Garstad



Trine Gjøstøl, Øyvind Brandsegg, Øyvind Matheson Bones, Anette Vinje

Støtteapparat:

Kjell Olav Lein (oppmann)
Thomas Simonsen (dugnad)
Hanne Kvam (sosialkommite)
Zinnia Disington Simonsen (sosialkommite)

Serie: 5 lag påmeldt i serie

Cupdeltagelse gjennom året:

Vinterspretten januar-23
CSK-cup april
Tigercup romjula-23

Frafall:

Ubetydelig, stabil gruppe. To nye spillere i sesongskifte 23/24.

Hva vi har lykkes med så langt i sesongen:

Skape håndballglede! Stor oppslutning og iver både rundt treninger, kamper og cuper.
Systematisert treningsplaner. Laget nye treningsplaner hvor fersk trener + noe mer erfaren trener samarbeider om å lage treningsplan for en 4 ukersperiode.
Etablert begynnende spillforståelser, ferdigheter og innsikt i grunnleggende regler.
Godt miljø blant trenerne.

Sportslige ambisjoner:

Fokus på glede over lek og spill med ball. Kanalisere dette inn i et ønske om å erobre ball.
Fortsatt øve grunnleggende ferdigheter samt utvikle videre både spillforståelse og spilltekniske ferdigheter i både angrep og forsvar.
Fokus på høy arm og riktig stemfot
Fokus på å erobre ball.

Sosialt:

Sosiale happenings og sosialt overlapp med fotballen både på våren-23 og høst-23.
Fellesarrangement med samtlige trenere på både fotball og håndball, med ballorienterte leker.
I tillegg bespisning i.f.a pølser og kake. Dette arrangementet som et ønske om å få med alle over fra håndball->fotball og vice versa, og skape blæst om begge.

- Kick-off fest og trening med eldre lag i regi av SPU.
- Felles lagtur for å se Kolstad-PSG-kamp i Trondheim spektrum des.-23.

Gleder og utfordringer:

- Stort sett svært god stemning på treninger, opplever trivsel i spillergruppa. Godt oppmøte.
- Glede å se utvikling av ferdigheter
- Økt rekruttering av antall trenere som gir svært god trenertetthet på både treninger og kamper. Dermed fin flyt mellom øvelser, og gir gode forutsetninger for mest mulig tid med ball.
- Godt samarbeid i trenergruppa, høyt engasjement.



- Kan oppleves utfordrende å skape ro under trening når det skal gis instruksjon om ny øvelse
- Utfordringer med uro og støy i B-hallen når lag som trener før oss er sene til å forlate hallen, og neste lag kommer tidlig. Påvirker konsentrasjonen til jentene.
- Utfordrende å få tid til trener 1-kurs (dette satt som ønskelig i sportsplanen) pga at det kreves et høyt timeantall i innsats. Hadde ønsket oss en mellomting mellom trener 1 og enkeltkvelder som gjorde at flere fikk økt sin trenerkompetanse.

Navn på lag: HJ2013

Antall spillere: 31 aktive pr Januar 2024

Antall lag i serie: 4 lag påmeldt

Trenere: Linda Nilsen (hoved), Petter Johansen, Janne Siren Fjærestad, Ingrid Wiig, Maria Haugdal, Tone Talmo Eide, Therese Gravbrøt, Jan Frode Rønning, Karianne Hepsø, Thea Korsnes

Støtteapparat: Torill Haaland (oppmann, kasserer), Ingrid Dragset Torp (dugnad)

Deltatt på følgende cuper: Åpningscupen (September 2023), Malvik Cup (Februar 2024), CSK cup (April 2024), Steinkjercup (April 2024)

Frafall og fravær

Antall medlemmer ser ut til å holde seg relativt stabilt, noen har falt fra, mens andre har kommet til. Godt oppmøte på treninger. Forrige sesong opplevde vi en del frafall på kamp i helger, og måtte trekke et lag. Så langt har vi i år kommet bedre ut av det, og klart å stille med de fire lagene vi har påmeldt i serien.

Hva har vi lyktes med i sesongen så langt:

Et stabilt trenerteam og treningsopplegg som ungene virker trygge på. Flere av trenerne har kommet godt i gang med trener 1, og i starten av februar har 4 av trenerne fullført. Dette er noe som kommer positivt ut, da treningene er godt planlagt, og vi har opplegg klart i forkant av trening – slik at alle kan møte forberedt til trening. Motivasjon hos spillere har vi også lyktes med, da fokus har vært å gi tilbakemeldinger knyttet til hver enkelt spiller.

Sportslige ambisjoner:

Legge til rette for at alle som ønsker å prøve håndball får delta. Hovedmålet med treninger er at spillerne skal oppleve glede, og mestring i øvelser vi gjennomfører. Fokus på å gjøre hverandre gode, selv om vi stiller med fire lag er vi ett lag og skal heie på hverandre. Vi ønsker spillere som gir positive tilbakemeldinger til hverandre, noe vi i stor grad har lyktes med.

Sosiale tiltak:

Organisert felles påmelding til VM kvartfinale desember 2023. Fokus på leker og julekos på siste trening før jul. Planlegger felles frokost i forbindelse med kamper på helg, og CSK Kolstad helg i mars.

**Gleder og utfordringer:**

- Etter covid og skolekohorter har det vært positivt å få bygge lag på tvers av Brundalen og Charlottenlund barneskoler.
 - Konstruktiv og god kommunikasjon innad i trenergruppa.
 - Positive tilbakemeldinger fra trenerne på treningsprogrammene benyttet så langt.
 - Progresjon i forståelse av spillet, og spillere som ønsker å lære.
 - Sosialt og god stemning på trening.
-

Navn på lag: HG2013

Antall spillere: 15 (pr. 29.01.24)

Trenere: Irena Ruzic, Camilla Dagsgård, Karianne Grøntvedt, Liv Engvik, Randi Østerås
Susanne Kjerringvåg og Helle Rastad Pedersen

Støtteapparat: Arnt Roksvaag (dugnadsansvarlig), Jon Birger Ustad (kasserer), Tine Kvithyll (sosialansvarlig), Jørund Tuveng (oppmann).

Antall lag i serie: 3

Deltatt på følgende cuper: CSK-cup, Trondheims cup, Åpningscup, Tigercup

Frafall:

Flere nye spillere høsten 2023, på det meste var vi 18 spillere. Noen av disse har falt i fra utover sesongen. Netto har vi et tilskudd på 2 nye spillere, sammenlignet med samme tid i fjor.

Hva har vi lyktes med i sesongen så langt:

- Tilskudd av nye spillere.
- Stadig utvikling av samspill og spilleforståelse.
- Trivsel og godt miljø på trening.

Sosiale tiltak:

«Landslagsmaskottene» (januar 2023), Kick-off med pizza i Tyholt-tårnet, kveldsmat etter trening .

Utfordringer:

- Liten spillergruppe, sårbart ved skader/ forfall til kamper og turneringer.
 - Konsentrasjon på trening
 - Økonomi
-

Navn på lag: CSK J2012

Antall spillere: 29

Trenere: 7



Støtteapparat: 6 (oppmann/kvinne, Sosialkomitè, foreldrekontakt, kasserer, dugnad)

Antall lag i serie: 3

Deltatt på følgende cuper: Skal på Steinkjer reise cup

Frafall: 1 (flere andre aktiviteter gjennom uka, så familien måtte velge hvilke idretter man skulle fortsette med ift. totalbelastning)

Hva har vi lyktes med i sesongen så langt:

Progresjon, samspill, økte ferdigheter ift. teknikk, taktikk, fysiske ferdigheter, samhold, økt forståelse av håndballspillet

Sportslige ambisjoner:

Ha det gøy, innsats og beholde flest mulig, lengst mulig

Sosiale tiltak:

Avslutning før jul, og skal ha før sesongslutt, samt felles kveldsmat

Gleder og utfordringer:

Mange jenter som synes det er gøy med håndball, økte oppmøter på trening gjennom sesongen, godt samhold, lyst til å lære, fin progresjon ift. spillerutvikling.

I oppstarten av sesongen var det mange som ikke kom på treningene grunnet andre aktiviteter som var påstartet før tildelte håndballtreninger. Blitt en bedring på oppmøte når flere andre aktiviteter ble avsluttet/gitt mulighet til å endre dager. Mange spillere hvor ferdighetsnivået spriker enormt, og man har spillere som ligger langt over i utvikling og forståelse ift. utviklingstrappa for sin alder, samtidig en del som ligger langt under utviklingstrappa for sin alder. Det gjør det utfordrende å legge opp treninger for å sikre spillerutvikling for alle. Har gjort en del grep ift. dette, og opplever at det er et felles fokus i trenerteamet. Fokus på mestring og utvikling i trygge omgivelser. Overgangen til stor bane med mål på tavla har vært en overgang de aller fleste jentene har taklet bra, og noen har vært veldig resultatfokusert. Vi jobber kontinuerlig med oppgavefokus og har ikke fokus på resultat i det hele tatt i trenerteamet. Dette er også foreldregruppa informert om. Vi setter mål i kamp ut ifra fokusområder på trening gjennom uka, og dermed sikrer man en rød tråd og spillerne er klar over at i kamp, trener vi på å spille kamp med ekstra fokus på enkelte elementer i spilllets ulike faser. Vi har en årsplan med trenings – og utviklingsplan. Denne justeres noe etter behov. Har fokus på målvaktposisjon da man i år ikke er med fremover i angrepsspillet når man står i mål. Vi bytter på hvem som står i mål, og alle får spille ute på banen. Vi merker at det er færre og færre som ønsker å stå i mål.

Vi ruller på posisjoner ute på banen slik at alle spiller på bakspillerposisjon og vingspillerposisjon.

Vi jobber langsiktig og har fokus på spillerutvikling over tid.

Vi har fokus på skadeforebygging og det vil bli mer og mer tid som settes av til dette fremover.

Vi har mobilitetstrening 10 – 15 minutter etter hver avsluttet trening i hall, for de som ønsker og har mulighet til å være med på dette.

Vi opplever at det er liten tid med kun 1 time i hall, 2 ganger i uka for å kunne få tid til å jobbe med alt det man ønsker og har behov for, for å kunne ivareta alle elementer ift. utviklingstrappa.



1,5 timer, 2 ganger per uke, hadde gitt en større mulighet til å jobbe med flere elementer gjennom sesongen.

I og med at vi har jenter i en enorm vekst og utvikling og pubertet, er det enda viktigere å jobbe systematisk skadeforebyggende i årene fremover.

Dette kunne klubben som helhet hatt felles fokus på med systematisk trening for jenter hvor skadeforebygging med spesifikk styrke, mobilitet – og stabilitetstrening. Det er lite informasjon og samarbeid fra klubben i sin helhet inn mot de ulike kullene. Dette kunne vært løftet i større grad fremover

Navn på lag: HG 2012

Antall spillere: 26 spillere

Trenere: Hovedtrener: Torunn Bromet

Trenere: Anne Jølle, Anne Sofie K. Størseth, Cecilie Simensen Ottem, Eldar Tørraasen, Erlend Lundby, Henriette Morken, Ingrid Beversmark, Robert Walnum Skjervstad og Sissel Rolandsen.

Støtteapparat:

Oppmann: Beate T. Bratvold

Økonomi/dugnad: Gunnar Nystøyl

Sosialkomiteen: Anne Karin Kvistad og Kristin Meyer

Antall lag i serie: 3 lag i gutter 11-serien. 1 lag i gutter 12-serien.

Deltatt på følgende cuper: Deltok i Åpningscupen og Tigercup i jula. Vi reiser med 3 lag på OKEA cup i april.

Rekruttering/Frafall: 1 spiller sluttet etter forrige sesong samt at 1 ny spiller startet.

Hva har vi lyktes med i sesongen så langt:

Vi er veldig godt fornøyd med oppmøtet på treninger og kamper. Det er over 20 av 26 gutter som møter på hver trening. Guttene er også veldig motiverte og har god innsats på trening. Det er et godt miljø på laget der alle gutta heier på hverandre. Mange foreldre deltar som trenere.

Laget har også startet et samarbeid med G2011. Spillere fra laget vårt deltar på trening og kamper hos 2011 hvis de mangler spillere.

Sportslige ambisjoner:

Gi et godt og inspirerende tilbud til alle guttene slik at flest mulig vil fortsette med håndball. Det skal være gøy å være på trening og alle skal ha sportslig utvikling etter sitt nivå. Det er meldt opp 1 lag i 12-års serien for å gi de spillerne som ønsker det litt ekstra utfordringer. Det er mer enn halvparten av guttene som ruller på kampene i 12-års serien.

**Sosiale tiltak:**

Deltatt på Kolstad kamper via klubbtilbud, pizza på Egon (gavekort fra åpningscupen), vært maskoter og heiagjeng på CSK herre og juleavslutning med konkurranser og mat.

Gleder og utfordringer:

Veldig glade for at vi har en såpass stor og fin spillergruppe. Utfordringen blir å holde på denne fine gruppen fremover.

Navn på lag: CSK Gutter G11/ 2011

Antall spillere: 15

Trenere: 8 stk ; Christine Eriksen Åmotsbakken (hovedtrener), Trine Skarstad, Eirin Walnum, Marthe Spjøtvold, Hanne Menne, Synnøve Garstad Kirkeby, Tonje Westad (ny), Jo Marius Eriksen Åmotsbakken (ny).

Støtteapparat:

Oppkvinne Ingrid Wiig
Kasserer Torgeir Brenne
Sosialansvarlig Bodil Aarhaug.

Antall lag i serie: 2

Deltatt på følgende cuper: Malvik cup i februar 23. Steinkjercup i april, Youth Camp i forbindelse med håndball VM, Tigercup i jula. Planlegger Storhamar cup mai 2024.

Frafall og fravær: Noen langtidsskader på enkelte spillere som har ført til at de har hatt tilrettelagt trening og ikke har kunnet deltatt på kamper i perioder av sesongen.

Hva har vi lyktes med i sesongen så langt:

Vi har hatt godt oppmøte på trening, og vi har hatt godt planlagte treninger ut ifra årshjulet vårt. for å lage årshjulet har vi brukt NHF og learn handball som kilder. Disse brukes også til treningsplanlegging.

Vi har hatt jobbet mye med at håndball er lagspill, og at for å bli best mulig må vi være gode lagspillere. Her er fokus på å spille hverandre gode (på alle måter) noe vi har brukt mye tid på både i kamp—og treningssammenheng.

Vi startet i høst med keepertrening, ca 1 gang i uken, med egen keepertrener. Dette har vært veldig positivt og utviklende for våre keepere. Vi har tidvis hatt med 2012 keepere på denne treningen, men ikke noe fast tilbud/avtale da begge årskull har trening samtidig på fredag- når vi har keepertrening.

Vi har lånt spillere fra G2012 enkelte ganger, for å kunne gjennomføre kamper. Dette har gjort at vi har ytterst få avlysninger på kamper pga sykdom/for lite spillere. Med en så liten spillerstall, har vi fått til et fint samarbeid med kullet under oss og får låne av dem ved behov. Dette har vist seg positivt for begge kull. Dersom vi har behov for lånespillere fra 2012 prøver vi å tilby trening for disse spillerne i forkant av kampen. Det er litt utfordrende at vi i høst har hatt samme treningstid på fredager, dette bør vi prøve å unngå ved neste treningsplan.



I forbindelse med Youth Camp ble vi forespurt å delta fra kretsen slik at de kunne gjennomføre YC for 2011, og vi hadde ikke nok spillere til å stille med kun 2011 spillere (pga en allerede planlagt fotballcup). Vi hadde mange gutter fra 2012 med på trening i forkant av YC, som ønsket å delta på cupen. YC ble gjennomført med blandet lag med spillere fra 2011 og 2012.

Sportslige ambisjoner:

Målet er å holde gutta på håndball. Det er krevende når fotballen holder 3 treninger i uka hele året, og mange av guttene er tatt ut på BDO, som pågår hele håndballsesongen. Vi ligger godt an på utviklingen i forhold til mange lag, så vi skal bygge sten for sten og ha det morsomt mens vi trener. Vi har fulgt vårt årshjul med fokus på ulike periodemål, og har prøvd oss frem med ulike måter å planlegge treninger på.

Sosiale tiltak:

Kolstad – Drammen kamp i mars. Treningshelg på Meråker i september med sosiale aktiviteter sammen med HJ2011. Kolstad – Kiel champions league kamp i oktober. Juleavslutning med pizza og kos i desember og nissehåndballtrening siste treninga før jul.

Gleder og utfordringer:

Trenerteamet er bekymret for at vi er få spillere, håper på å holde flest mulig, og har foreløpig kun en gutt som ikke er så motivert til å fortsette. I forhold til gleder er det flere av guttene nå som veldig tydelig har det gøy på trening.

Navn på lag: G2010/ G13

Antall spillere: 13

Trenere:

Ann- Karin Henriksen (hovedtrener)
Camilla Dagsgård
Kari Walsøe
May Iren Moen
Odin Fjerstad

Støtteapparat:

Kasserer; Gunnar Nystøyl
Dugnadansvarlig; Yisak Abdella
Sosialkomite; Hilde Elisabeth Dahl og Janne Sæther Fagerheim
Oppmann; Trine Steen
Foreldrekontakt; Jannicke Borgerstrand

Antall lag i serie: 2

Deltatt på følgende cuper: Åpningscup, er nå meldt på Trondheims cup og Storhamar i vår.

Frafall: 6 gutter som sluttet før denne sesongen og 1 gutt har begynt.

Hva har vi lyktes med i sesongen så langt:

Lyktes med å få et bedre forsvar denne sesongen.

**Sportslige ambisjoner:**

Guttene skal få et godt forsvar og bli hurtig i kontrapspill og dermed vinne flere kamper. Fokus på trivsel og trygghet i gruppa slik at guttene ønsker å fortsette.

Sosiale tiltak:

Arrangert kveldsmat 1 gang i måneden i stuene, med bla juleavslutning og sett en EM kamp på storskjerm. Vært på Champions League kamp

Gleder og utfordringer:

Gleder; Sammensveiset gjeng, god til å støtte hverandre i med- og motgang, gir ros og inkluderer hverandre. Ny hovedtrener denne sesongen og ny trener som starter nå er veldig positivt for guttene.

Utfordring at det er få spillere på laget og det da til tider har vært dårlig oppmøte på treninger (spesielt i fotballsesong)

Navn på lag: HJ2010**Antall spillere**

30 spillere per 28.01.24. Antall spillere har vært stabilt over flere år.

Trenere

5 trenere; Margrethe Sivertsen, Lisa Bremseth, Silje Færestrand, Erlend Lundby og Øyvind Matheson Bones.

Støtteapparat

Oppmann: Hilde S Haugan

Kasserer: Trine Holde

Dugnadsansvarlig: Johan Jørgen Kværnø

Kioskansvarlig: Anne Sofie K Størseth

Sosialansvarlig: Ingvild Strand-Hansen

Antall lag i serien

3 lag

Deltatt på cuper

- Åpningscup Trondheim september 2023
- Tiger Cup Utleira desember 2023
- Påmeldt Rema 1000 cup april 2024
- Påmeldt Storhamarcup 24.-26.mai 2024

Frafall

4 jenter har sluttet på laget.

Hva har vi lyktes med i sesongen så langt

- Positiv utvikling på individuelle ferdigheter og som lag.
- Bedre sportslige resultater
- Økt opplevelse av mestring i kampsituasjon



• Jentene rapporterer via spillersamtaler at de har det bra i spillergruppen og at de har en sosial tilhørighet

Sportslige ambisjoner

- Oppnå sportslige resultater gjennom velfungerende treningsgruppe
- Spillerutviklingstiltak (hospitering 2009)
- Økende fokus på sportslige resultater
- Kvalitet og videreutvikling av treningsgruppen
- Etterlevelse av adferdsregler på trening og kamp
- Målbevisst fokus på mestring og ferdighetstrening, både individ og lag
- Økende fokus på spesialisering –spillere skal beherske to spilleposisjoner • Økende fokus på taktiske ferdigheter
- Treningsoppmøte i sesong dokumenteres av trener. Vi ønsker begrunnelse for avslag • Spilletid påvirkes av treningsoppmøte, holdninger og innsats

Sosiale tiltak

- Treningssamling Meråker 30. september-1.oktober 2023. Der var det 25 av jentene som deltok. Her ble det gjennomført flere treningsøkter og én-til-én samtaler med jentene, samt fokus på lagbygging.
- Vi har jevnlig kveldsmat etter trening. Det har blitt gjennomført ca én gang i måneden.
- I desember var vi heiagjeng i Trondheim Spektrum under håndball VM. Vi så Norge møte Angola og kvartfinalen der Norge møtte Frankrike.
- Foreldrefest. I januar 2024 arrangerte vi felles foreldrefest for foreldrene til 2010- jenter som spiller håndball og fotball.
- Dugnad. Vi har gjennomført dugnad der jentene solgte til-fra-lapper og foreldre deltok på dugnad i forbindelse med Aqua-Nor messen i Trondheim Spektrum august 2023.

Gleder og utfordringer

- Det ble søkt om midler fra Equinor og vi var så heldige å motta kr 10.000. Det kommer godt med i lagkassen.
- Utfordrende å sørge for jevn fordeling av kamper for spillere da det er ujevnt ferdighetsnivå og at vi har 10 spillere som vil stå venstre ving.
- Mange hensyn å ta ved fordeling av kamper sett opp mot å skape positive opplevelser for laget som helhet og prøve å ivareta alle.

Navn på lag: Jenter 2009, 14 år

Antall spillere: 22

Trenere: Anne Borge Johannesen, André Johnsen, Hanne Digre, Marthe Spjøtvold og Hedda Gimnes Kolstad.

Støtteapparat: Camilla J. Åsheim (Lagleder), Anders Aabakken (Dugnadsansvarlig), Torunn Singstad (kasserer) Renate Sandø Gagnås, Barbro Øritsland Orskaug og Sigrunn Sund (sosialansvarlige)

Antall lag i serie: 3. Puljene har i utgangspunktet vært nivå delt. I praksis har enkelte klubber stilt med sterke lag i alle puljene.



Deltatt på følgende cuper i 2023: Malvikscupen, Trondheims cupen, StorHamarcupen, Åpningscupen og Youthcamp.

Frafall: Syv spillere har sluttet siden forrige årsrapport. To av dem sluttet for å satse fotball i en annen klubb. To sluttet på grunn av at den samlede belastningen med skole/handball/fotball ble for stor. En flyttet utenbys og to sluttet etter å ha hatt en ganske løs tilknytning til laget i utgangspunktet.

Vi samarbeider fremdeles godt med CSK J14 fotball for å unngå kollisjon med treningstider osv slik at de som ønsker det kan fortsette med begge idretter.

Nye spillere: Vi har fått to nye spillere til laget og disse uttrykker at de føler seg godt mottatt og inkludert. Begge går på Charlottenlund skole.

Hva har vi lyktes med i sesongen så langt:

Holde på målsettingen om at alle skal bidra i alle puljene i serien

Få kant- og strekspillerne mer med i spillet

Spillerne har utviklet seg ferdighetsmessig og gruppa av sterke/øvede spillere har blitt større

Større verktøykasse med oppstartere

Høy trivselsscore

Sportslige ambisjoner:

Det overordnede målet er at spillerne fortsetter med håndball, har det gøy og fortsetter å utvikle seg.

- Spille mye kamper. Vi har tre lag i serien, det gir mye kamptrening
- Videreutvikle verktøykasse med oppstartere og forsvarsformasjoner
- Få med kantene og strekspillerne mer i spillet
- Skadeforebygging og utvikling av styrke. Vi har trent crossfit på Max puls med egen instruktør en gang i uken. Fortsetter med det ut sesongen.
- Kvalifisere oss med to lag til sluttspill. Foreløpig ligger vi an til å nå målet, men det forutsetter at vi vinner kampene som gjenstår i pulje A og B.

Sosiale tiltak:

- Treningsleir i Meråker med spillermøter med både med trenere og lagleder fungerte veldig bra, og med ett ekstra fokus på lagbygging og holdninger. Vi har denne sesongen hatt ett ekstra fokus på å fortsatt bygge opp under lagidentiteten og kulturen vi ønsker å ha i laget.
- Jentene har i større grad vært inkludert i arbeidet med å skape en fin kultur i laget og har samlet laget trivselsregler og vært med å lage planer for hva de ønsker å gjøre sosialt sammen.
- Vi har etablert et kapteinsteam som har ansvar for å se alle spillerne og bidra til trivsel og innsats.
- Vi har hatt kveldsmat/middag etter Tigertrening med Asgeir (våren 2023), og det oppleves som ett veldig godt sosialt tiltak for jentene.
- Sesongen 2023/24 har vi hatt spillermøter med middag i stua, og VM-kamp med middag i stua
- Youthcamp med landslagskamper var ett klart høydepunkt, veldig samlende og en fin opplevelse for jentene.

**Gleder og utfordringer:**

- Flere spillere har tatt steg ferdighetsmessig og spillerne er jevnere nå enn i forrige sesong.
- Kantposisjonen har fått mer oppmerksomhet på trening og kamp, til stor glede for alle.
- Strekposisjonen er populær og de som har spilt strek så langt har hatt veldig fin utvikling denne sesongen.
- Vi meldte 7 spillere på SPU. Det er positivt at SPU ruller på deltakelse. Alle synes det er gøy.
- Vi er heldige som har fire målvakter, men vi sliter litt med å følge dem opp på trening. De har stor nytte av å være med på trening og kamper med 2008 av og til. Vi vurderer å leie inn målvakt fra herrer senior for å ha trening med målvaktene med jevne mellomrom.
- Vi samarbeider godt med 2008 om hospitering. Nesten alle jentene på 2009 ønsker å være med på dette, det er veldig positivt.
- Spillere fra 2010 er med på vår trening en gang i uka. Det er motiverte spillere som det er gøy å ha med på trening.
- Trivselsscoren fra spillersamtalene er veldig høy. Jentene synes håndball er gøy og trives sammen.
- Veldig godt oppmøte på sosiale aktiviteter
- Med tre lag i serien og kun 20 spillende spillere har det vært tidvis utfordrende å stille med fullt lag (10 spillere) til alle kamper pga konfirmasjonsundervisning, sykdom og reising. Vi har hatt med spillere fra 2010 på noen av kampene.
- Vi opplever av og til at innsatsen på trening kan bli bedre
- Oppmøte på trening er jevnt over godt, men vi synes litt for mange har et oppmøte som er lavere enn oppmøteregelen (delta på 2 av 3 treninger i uka).

Navn på lag: G2008 /G15

Antall spillere: 18 stk pr. januar 2024.

Trenere:

Hovedtrenere: Arna Hugdal (sportslig) og Ingvild Pettersen (admin). I tillegg 5 hjelpetrenere, hvorav 2 målvakttrenere. Fom juni 2023/G15: Hovedtrener Josip Pazin to treninger og Arna Hugdal 1 trening. Ingvild Pettersen (admin) og Ingrid Ramberg (fysio)
Kostnaden med ekstern trener dekkes av laget og godtgjørelse fra klubben (trenertrappa). G2008/G15 har høsten 2023 trent 3 ganger i uka – mandag, tirsdag og torsdag. I tillegg en felles ressurs-trening på onsdager som ledes av Ingrid Ramberg.

Støtteapparat:

G2008/G15 har 2 oppmenn, kasserer, foreldrekontakt, sosial ansvarlige (2 stk) og dugnadsansvarlige (2 stk.). Laget har en engasjert og dugnadsvillig foreldregruppe som skaper gode rammer både sosialt og økonomisk.

Antall lag i serie:

G2008/G15 har 2 lag i serien i henholdsvis nivå A og B. Laguttak er basert på mestring ut fra egne forutsetninger og ferdigheter. Laget spiller også de fleste kampene til G2007/G16 på nivå 2.

**Samlinger/cup'er:**

I løpet av 2023 har G2008 deltatt på følgende:

- Kamphelg i Trondheim i regi av Region Nord
- Kamphelg i Oslo
- Sluttspill i Ålesund G14 – Tapte semifinalen
- Trondheims Cup – Vant B-serien
- Partille Cup – Stilte med 2 lag
- Treningshelg hjemme
- Åpningscup

Planlagte aktiviteter våren 2024:

- Påmeldt Pw-cup
- Påmeldt Trondheims Cup

Frafall og fravær:

I løpet av sesongen har det vært et par frafall, men også tilskudd på spillere. Generelt godt oppmøte på treningene.

Hva har vi lyktes med i sesongen så langt:

Laget har hatt et innholdsrikt år med deltakelse i flere cuper, samlinger og turer. Kamphelg i Oslo, sluttspill i Ålesund og deltakelse i Partille-cup. Alle med fine opplevelser både sportslig og sosialt.

Høstsesongen startet med treningshelg hjemme med treninger, kamper og sosial samling. Vi har felles ressurstrening en gang i uka og oppfordrer guttene til å kjøre en styrketrening i uka på egenhånd, såfremt det er fornuftig i forhold til kampbelastning mm.

3-5 spillere har ukentlig hospitert på G2007/G16. Forutsetninger for hospitering er sportslige kvaliteter, gode holdninger og adferd overfor medspillere og trenere i tillegg til at det faller inn i spillernes personlige utviklingstrapp.

Det er gjennomført minimum en spillersamtale med fokus på styrker, utvikling og trivsel. G2008/G15 fremstår som ett lag, og verken ulike nivå på lagene, hospitering eller uttak til SPU og/eller RLM-samlinger påvirker miljøet negativt i gruppa. Spillere møter opp og ser kampene til begge lagene.

Sportslige mål:

- Utvikling på alle nivå
- Samspilt gruppe på alle nivå
- Beherske ulike spillsystem
- Bli gode i utgruppert forsvar
- Modig og kreativ i angrep
- Bli en av 3 beste i byen
- Spille A-finale i cup
- Målvaktteknikk

Sosiale tiltak:

Kamphelg i Oslo, sluttspill i Ålesund, deltakelse i Partille cup, treningshelg hjemme, Kolstad Champions League kamper, pizzakveld og frokost i stuene ved tidligkamper.

**Gleder og utfordringer:**

Det er bra oppslutning på alle treningene, og det er stor utvikling i håndballforståelse og mestring. Det har vært en positiv faktor å ha to ukentlige treninger med ekstern trener. Vi har også noen treninger med egne trenere til målvaktene. Foreldretrener-rollen blir mer krevende for hvert år.

Laget har en bred spillerstall som spiller jevnt med alle lagene i byen.

En stor glede er miljøet i spillergruppa, G2008/G15 fremstår som et treningsvillig lag uten konflikter mellom spillere.

For å tilby mye spilletid er det en forutsetning at vi opprettholder antall lag i serien, og da kan tilstrekkelig med spillere pr. posisjon være en utfordring.

Navn på lag: CSK jenter 2008

Antall spillere: 22

Trenere: 5 (4 menn, 1 dame)

Støtteapparat:

1 oppmann, 1 kasserer og 1 dugnadsansvarlig, 2 sosialansvarlige, 1 foreldrekontakt

Antall lag i serie:

Jenter 15: 1 lag i nivå 1, 1 lag i nivå 2. Jenter 16 1 lag i nivå 2.

Deltatt på følgende cuper:

Regionalt sluttspill i Ålesund: Deltok med ett lag. 1. plass

Trondheims cup april 2023: Deltok med to lag. 1. plass med det ene laget. Storhamar cup mai 2023. Deltok med tre lag. Alle til A-sluttspill.

Åpningscup i Trondheim Spektrum september 2023. Deltok med to lag. Møttes i finalen- 1. og 2. plass

Frafall:

Sju slutta etter serie og cuper i fjor vår. Tre av disse spiller fortsatt fotball og ei driver med turn.

To har slutta i løpet av inneværende sesong.

Hva har vi lyktes med i sesongen så langt:

Det er fortsatt jevnt over bra oppmøte på treningene, og det er mange motiverte spillere på høyt nivå (se senere mht utfordringer med oppmøte/treningstider/hva som motiverer).

Godt representert både på RLM- og SPU-samlinger. I juni 2023, var ni av jentene med på regional talentsamling på Orkanger. Har fått tilbakemeldinger fra Regionen om at spillerne som kommer fra oss har gode grunnferdigheter.

En fin oppstart med treningssamling på Aure like før åpningscup. Hadde lagt lista høyt med veldig gode resultater våren 2023. Virket likevel sulten på mer og var veldig motiverte da vi starta opp igjen.



Vi har arbeidet med å ha fokus på prosess og utvikling, og det gjenspeiler seg i treningssammenheng hos de aller, aller fleste. Det er god innsats på trening (kommer tilbake om det med utfordringer mht treningstider senere som kan ha innvirket noe på innsatsen og noe dårligere oppmøte hos enkelte spillere).

Godt og variert treningsopplegg med fokus på ulike tema i ulike perioder. I høst var det mye arbeid med ulike forsvarsvarianter, og det ser vi igjen i kamp. Vi har arbeidet med dynamisk 6-0-forsvar, men trives nok fortsatt best med 3-2-1. De siste månedene har det vært mest fokus på oppstarter i angrep og oppstart, kontra og ankomst. Det ser ut til at å få tid til å arbeide med bestemte fokusområder over tid, bidrar til at de tør å prøve mer på det de har øvd på i kamp. Har også lyktes med å gi mer rom for å øve mer posisjonsspesifikt. Mange er fortsatt flerposisjonsspillere, og det ønsker vi også å tilrettelegge for. Det gis mulighet til å øve fra de posisjonene de ønsker selv og som vi tror de har godt potensiale.

Mange i gruppa er i god form, og med over halvparten aktive med fotballtreninger- og kamper i sommerhalvåret, var mange godt rusta utholdenhetsmessig da sesongen starta. Det kan nok tenkes at det også var flere av de samme spillerne som også benyttet seg mest av egentreningsopplegget som ble delt med alle sammen før sommerferien. (Se også under utfordringer med at det blir et gap mellom de som trener mest og minst når det gjelder krav og ferdigheter som stilles til håndballen)

Jentene er flinke til å ta ansvar for egen oppvarming, og forstår hensikten med «holde-seg frisk-trening». Vi må fortsatt inn å lede noen ganger for å sikre at skadefriøvelsene gjøres konsentrert og kontrollert. Men stort sett driver de hverandre godt fremover på den biten. Mange har utviklet god spilleforståelse. Siden de var små, har treningsopplegget hatt fokus på å utvikle gode grunnferdigheter og det å gi spillerne mulighetene til å oppdage selv hvilke valg som kan oppstå. Det har vi arbeidet videre med denne sesongen. Nå har det vært mer og mer fokus på en felles forståelse av ulike oppstarter av angrepene, og så er det opp til spillerne å ha en tanke om hvilke valg som kan oppstå slik at de kan være litt i forkant av situasjonen. For å utvikle spilleforståelsen har vi blant annet gitt dem muligheten til å øve mye, og komme i mange ulike situasjoner hvor ulike valg kan oppstå og de ser muligheter og tør å prøve. (Selv om vi alltid har arbeidet med å utvikle og fremme grunnferdigheter, kan man se hos enkelte spillere at det er vanskelig å se sine bevegelser sammen med de andre sine, og dermed se hvilke valg som kan oppstå, når ferdigheter som kast og mottak ikke er helt automatisert. I det stor og hele handler nok det mye om motivasjon og treningsoppmøte over tid)

Det arbeides godt med målvaktene, og vår målvaktstrener er flink til å gi de konkrete arbeidsoppgaver. Vi er også opptatt av å ha variert målvaktsoppvarming, slik at mange av skuddene også kan komme fra sidesektor, ikke bare fra midtsektor. Selv om vi har veldig ulike målvaktstyper, ser vi tydelig hvor viktig det er at de får god veiledning og har noen som har spesielt fokus på dem i kamp og trening.

Har i siste del av sesongen fått til bedre avtaler mht det med trening- og kampleidelse, slik at det ikke blir for mange kokker som gir ulike beskjeder. Holder på med spillersamtaler.

Sportslige ambisjoner:

For inneværende sesong ble det sagt på foreldremøte at dette er på en måte en mellomsesong, hvor det er øving og det å fortsette å øve på det vi trener på både i trening og kamp.



Seriespill: J15 1, J15 2 og J16. Her er det lagt frem at vi har som regel en fast stamme på CSK 1 hvor noen ruller inn, og det samme med CSK 2 med en stamme som ikke er dem som tar mest ansvar. J16, er nok der vi i utgangspunktet ruller mest, og de som vil spille der får prøve seg. Alle lagene er først og fremst en øvingsarena denne sesongen, med CSK 1 som har noe mer fokus på å gjøre det så bra som mulig. Det som er viktig å huske på da, er at å gjøre det så bra som mulig, handler først og fremst om å tørre å øve på det vi trener på og utvikle vårt spill. Følgende ble sagt på foreldremøtet i oktober 2023: «CSK 1, 2 og 3 skal alle være mestringsarenaer. Det skal være mulighet til å finne en arena der man opplever mestring. CSK 1 møter de antatt beste lagene, og det er et mål at vi skal kunne skape utfordringer for andre lag. Det er lov til å ha vinnerinstinkt og det er lov til å tenke at vi skal gjøre det så godt som mulig. Likevel, så ber jeg om at dere foreldre også fremsnakker innsats og det å våge å prøve og ha fokus på arbeidsoppgaver og forståelse av spill for å kunne gi så god motstand som mulig til alle vi møter».

Deltagelse i Petter Wessel cup – elitecup hvor vi velger ut spillere

Storhamar og Trondheims cup- sosiale cuper

Det å få spille kamper på ulike arenaer slik at man kan bli utfordret på det nivået som passer best for hver enkelt spiller. Differensiering for utvikling

- Øve på å kunne sette sine ferdigheter inn i spillsituasjon (kompetanse) – Øve på samhandlingsmønster- bli nysgjerrige på hvilke valg som oppstår – Passende utfordringer
- Slik inndeling er dynamisk; noe å strekke seg etter og gi mening

Utvikle både enkeltspillere og laget som ett felleskap der vi får alle til å bidra i kamp og trening. Da står vi sterkere som lag, og resultatene kommer deretter.

I kampsammenheng ønsker vi at spillerne skal kunne overføre det de prøver ut på treningene, og forstå bedre hvilke valg som kan oppstå, og hva som er hensiktsmessige aksjoner i hver enkelt situasjon. Det at alle skal våge å prøve, og at de tør å ta forskjellige og nye valg, er også i fokus.

Å utvikle et spill som er basert på enkle kombinasjoner som åpner for mange valg. I den forbindelse er det viktig å få alle spillerne gis tid til å øve i aktuelle posisjoner slik at de kjenner seg trygge på hvilke valg som kan oppstå i kamp

Fortsette å utfordre spillernes nysgjerrighet og vilje til å øve mer.

Konkrete individuelle mål:

Sportslige

- Hva er mine arbeidsoppgaver i lagets spillestil
- Vilje til trening
- Taktisk forståelse
- Hvilke valg kan jeg se i ulike situasjoner...
- Differensiering for utvikling
- Hva vil jeg øve på
- Kartlegging
- Spillersamtaler

Sosiale

- Ett lag
- Mitt bidrag inn i laget
- Lagets mål:
- Sportslige mål
- Hva kjennetegner oss som lag (offensivt forsvar, hurtig håndball, enkle kombinasjoner, bredde i spillet...)



- CSK 1, 2, 3 (mestringsarena tilpasset nivå)
- Hvordan får vi til best mulig samhandling
- Differensiering for utvikling
- Passende utfordring
- Sosiale
- felles møtepunkter (kveldsmat, bowling, se kamper sammen, mm.)
- Sosiale tiltak:
- Kick-off med to-dagers treningssamling på Aure i august
- Hele laget på Kolstadkamp
- Julegrøt
- Kveldsmat med spillermøte
- Møter opp på hverandres kamper selv om de ikke spiller

Gleder og utfordringer:

Gleder:

Veldig fin gjeng å være trener for som trener godt og som driver hverandre fremover. Alle jentene uttrykker at de liker at vi har starta med felles trening på Maks-puls en gang i uka. En stor gruppe som er veldig interesserte i å lære mer, og er blitt nysgjerrige på hvordan de kan utvikle seg. Mange går foran og viser fremragende innsats og holdninger. Vi er tydelige på at det er lov til å ha mål, og også kreve noe av medspillerne når man er på trening, spesielt med hensyn til innsats og holdninger.

Lærerikt å ta med elementer fra regionale samlinger inn i egen treningshverdag.

Utbytterikt spillermøte i januar der jentene i mindre grupper diskuterte ulike tema og kom frem til mange gode og reflekterte tanker som vi kan ta med oss videre (se til slutt i dokumentet).

GUTS står fortsatt sentralt i gruppa: GLEDE, UTVIKLING, TRYGGHET OG SAMHOLD!

Utfordringer:

Treningstidene: Mandag og onsdag 20.30 -22 og tirsdager 16-17.30. Vi håper virkelig på å få noe mer gunstige treningstider neste sesong. Jentene er lojale de og stiller opp, i alle fall de ivrigste, men vi tror at noen av dem som ikke er mest motiverte gjerne avslår like før trening når det er så seint. Vi har vært tydelig til enkelte om at det er lov til å være med litt og at det er greit å ha for eksempel kun to halltreninger i uka. Dette er gjerne de som er med først og fremst for da gjør de noe annet å gjøre enn skole og har det artig med trening sammen med andre. Det skal være rom for å delta med ulike målsettinger og ulik motivasjon (Lengst- Flest Best), men vi opplever noen ganger at det kan være selve treningstidene som har bidratt til at enkelte lettere takker nei. Dette bidrar over tid til at forskjellen mellom spillerne mht ferdigheter og kompetanse blir større, og flere nevner at de føler de ikke får til så godt og ikke tar steg utviklingsmessig. Det er klart at dette er sammensatt, og det er jo først og fremst basert på den enkeltes motivasjon. Likevel, så håper vi sammen kan få til så gode løsninger på treningstid-kabalen som mulig fremover. Det gjelder også med tanke på hospitering mellom lagene. Selv om det er et stykke opp til rekrutt for vår del, så merker vi at det er utfordringer med å være nok spillere på jentesida. Vi håper på at det kan komme opp gode forslag til hvordan utvikling og samarbeid kan foregå på best mulig måte innad i klubben. I den sammenheng skal vi trenerne fra 07, 08 og 09-jentekullene samles for å diskutere blant annet hva vi gjør med henvendelser fra andre lag, og hvordan vi selv kan bidra med å være gode utviklingsarenaer for hverandre. Det er ikke så veldig mange jenter fra 08-kullet og eldre nå, så vi bør se på hvordan vi sammen kan løfte jentesida i CSK.

Skole, mange valg og både fotball og håndball stiller også mange krav for spillerne. De er en pliktoppfyllende gjeng som vi vil tilrettelegge for så godt vi kan. Det er jo egentlig et luksusproblem at vi har jenter som både er med på BDO-treninger i fotball og RLM i håndball. Det er jo en kabal som ikke går helt opp, men vi gjør så godt vi kan for hver enkelt. (Kanskje kan vi fra begge leirer – fotball og håndball – verdsette verdiene disse spillerne har. De representerer i alle fall klubben sin på en god måte.) Det er en utfordring å styre totalbelastningen, men vi gjør en innsats for å få det til på best mulig måte.

Skader og sykdom: Det har vært/er en del skader inneværende sesong som medfører at enkeltspillere er borte i lengre perioder. Det har gjort at flere må trene alternativt, og om flere samtidig er borte pga sykdom eller andre årsaker, opplever vi av og til at vi er litt få på trening. Gap mellom de 11-12 ivrigste og resten. Det kan bidra til noen gnisninger i gruppa. Gjelder veldig få.

Jentenes kommentarer til ulike punkter fra spillermøte i januar:

HVA KJENNETEGNER JENTER 08 SOM LAG: - God bredde i troppen - Samarbeid - Innsats - Fin energi - Gode holdninger - Villig til å lære - treningsvillig - Godt lagmiljø - Godt humør - Vinnerinstinkt - Morsomme - Bra samspill og gode når det gjelder - Godt samhold - God til å spille hverandre gode FORVENTNINGER/FORBEREDELSE FØR TRENING OG KAMP - Spise nok og riktig mat - Prioriteringer - tenke på hva man gjør dagen før og/eller før kamp	ETTER TRENING OG KAMP. . Hvordan gå gjennom det vi har lært: - Snakke om kampen/treningen - Tøying - tøyesirkel mens prater - Positive tilbakemeldinger - si en bra ting til alle sammen, si hadet - Tøying mens vi snakker, snakke om hva vi gjorde bra, hva vi kunne gjort bedre - Skrive 3 positive ting, 1 ting som kan gjøres bedre KLÆR TIL KAMP - rød oppvarmings t-skjorte - reiseantrekk - svart hummelsett - shorts, drakt, knebeskyttere... HOLDNINGER til med- og motspillere - hvordan er vi mot hverandre og andre
--	--

- Klar når det er oppmøte, komme tidsnok
- Utstyr er klart for bruk (ball, klær, drikkeflaske, spist)
- Uthvilt - sove nok

- Engasjert

- Godt humør

- Ha lyst til å komme på trening

- Klippe negler

NÅR VI KOMMER PÅ TRENING OG KAMP:

- Knoke, alle hilser på hverandre

- Stille opp baggene pent, med nummer foran

- Felles oppvarming

- Være fokusert - være på fra start av

- Masse give me fives - spre glede

- Akseptere andres kampritualer

- Lade høytaleren

- Musikk!!!

- Gå tur før kamp

HVA BETYR INNSATS FOR J08:

- Viljestyrke

- Et ønske om å gjøre det beste for laget

- Bidra positivt for laget

- Springe hjem (returarbeid)

- Oppmuntre de rundt deg

- Nysgjerrig og interessert - villig til å utvikle seg og å lære

- Peptalk før kamp

- Tørre å prøve

- Gjør det beste for laget, gjør det du kan for at laget blir best mulig

- Gjøre det beste du kan på kamp og trening

- Reise oss på benken under kamp

- Alltid oppmuntre og være støttende - Gode holdninger til lagkamerater

- Gi positive tilbakemeldinger uansett om det er bom eller mål

- Gode holdninger til trenere, spillere, dommere

- Vis glede

- Være positiv

- Give me five eller en klapp uansett mål, redning, scoring eller noe annet bra

- Alltid takk for kampen uansett resultat

- Ikke krangle med dommere eller

motspillere

- Ikke bli sur eller kjeft på andre på laget - Ha godt humør

- Respekter dommer

MÅLSETTING FOR LAGET

- Være trygge på hverandre

- Ha det gøy

- Vinne

- Spille morsom håndball

- Bli bedre etter hver trening og kamp og føle vi lærer noe

- utvikle samspill

- Spille som et lag

- Spille hverandre gode



Navn på lag: Jenter 2007 (J16 i 2023/24-sesongen)

Antall spillere: 16

Trenere: Elin Glasø (hovedtrener) Lars Ivar Nyborg trener og spillutvikler og Kristin Sandmark trener

Hjelpetrener: Lone Lervåg Sando, Stian Tingstad (sluttet til jul 2023)

Støtteapparat:

Lagledere: Gørill Heimen og Tove Høyer

Kasserer: Hanne Marie Eide

Dugnadskomite: Tore Grunnan og Bjørn Ivar Midjo

Sponsorgruppe: Oliver Skisland,

Foreldrekontakt: Tuva Jensen

Sosialkomite: Nina Hjulstad, Anja Klausen

Utvidet støtteapparats gruppe: Nina Hjulstad, Tuva Jensen Hanne Mari Eide, Stian Tingstad, Tove Helene Høyer, Lone Lervåg Sando og Tore Grunnan, Bjørn Ivar Midjo, Gørill Heimen

Antall lag i serie: 1 lag i Nasjonal Bring serie, 1 lag i Regionsserie og et lag i lokal serie nivå A
Deltatt på følgende cuper: Petter Wessel cup 2023, Trondheim håndballcup 2023, Storhamarcup 2023, Partille cup 2023.

Frafall

1 spiller ved sesongstart og 2 spillere til jul 2023

Rekruttering: 1 spiller tilkom spillergruppa ved klubbskifte mai 2023

Hva har vi lyktes med i sesongen så langt:

Vi har lyktes med å beholde mange jenter på trening og gi et godt treningstilbud med sportslig ferdighetsutvikling. Vi har godt samhold i gruppa og jentene melder tilbake i spillersamtaler om god trivsel og godt sosialt miljø. Vi har også hatt flere spiller på RLM samlinger, og SPU samlinger gjennom sesongen

Sportslige ambisjoner:

- Bringsserie gjøre så godt resultat som mulig, spille jevne kamper og kjenne på nivå for nasjonalt spill i J16 klassen
- Regionsserie gjøre så godt resultat som mulig. Spille jevne kamper med fokus på ferdighetsutvikling i henhold til kollektiv plan /mål for treninger
- Seriespill lokal serie nivå A- utjevning av spilletid. Fokus på individuell utvikling og kollektivt spill i henhold til kollektiv plan /mål for treninger

Sosiale tiltak:

- Sommerfest
- 3 Champions League kamper med Kolstad
- 1 kveldsmat
- 5 samlinger i trafikksikkerhetsprosjektet sprek og sikker
- Julebord

**Gleder og utfordringer:**

Spillere har i stor grad møtt på treninger og satt stor pris på fellesskapet. Det har vært positivt med spillutvikler inn i gruppa. Han har gjort uttak til Bring og Regionsserie i sesongen. Han har også overtatt kampledelse på Bring og Regionsserie etter jul. Vi har hatt noen fellesøker med kamper sammen med J08 men har hatt utfordringer med å finne en fast form på hospitering.

Tilbakemeldinger til håndballstyre om hva som er bra i håndballavdelingen/og hva som eventuelt kan forbedres.

Vi ønsker et større fokus med samarbeid på jentesiden i Charlottenlund. Det er ønskelig at dette initieres av klubben. Et forum hvor man kan diskutere felles prinsipper for hospitering, samarbeid, avvikling av kamparenaer og sosiale overganger mellom lagene.

J07 vil til våren gå over til rekrutt og ønsket er at dette skjer på en måte med gradvis innrulling, hospitering og gjestetrening. Det er ønskelig med en god plan for overføring før seriepåmeldingen skjer til 1.mai. Vi ønsker at trenere og tilbud om sportslig aktivitet er klar til 1.mai, og at spillere og foreldre er informert innen denne tid.

Navn på lag: G07

Antall spillere: 18 spillere

Trenere:

Erlend Sagosen

Roger Kværnø

Ann Mari Austli

Vegard Aspnes

Støtteapparat:

Monica Sagosen (oppmann)

Heidi Dahl (dugnadsansvarlig)

Marthe Bjørnsen (foreldrekontakt)

Liss Mari Kvæl (Kasserer og cupansvarlig)

Antall lag i serie:

1 lag i G16

1 lag i G20

Bring-serien

Deltatt på følgende cuper

Deltatt på Partillecup sommeren 2023 - 2 lag.

Deltatt i Nordencup desember 2023 – 1 lag.

Frafall

Vi har mistet 4 spillere fra i fjor, og så har vi jevnt hatt med oss flere spillere fra g08 som har hospitert opp til oss.



Hva har vi lyktes med i sesongen så langt

G07 er en treningsvillig og ivrig gjeng med spillere som trives godt sammen. Alle spillerne har hatt et godt trenings- og kamptilbud gjennom sesongen. I år har spillerne spilt kamper på flere ulike arenaer; g16, g20, 3 div herrer, 2 div herrer og 1. div herrer. En slik hospitering har fungert veldig godt og sikrer at spillerne blir kjent på tvers av lag. Det er helt enestående at CSK håndball har et så utbredt tilbud at man har anledning til å få prøve seg på ulike nivå når man når senioralder (16 år).

Vi har nå trent systematisk på Impulse treningssenter siden høsten 2022, og alle spillerne deltar her 2 ganger pr uke, hvor vi alltid har voksen trener med. Dette ser vi gir gode resultater i tillegg til at man opprettholder det sosiale treningsaspektet ved å organisere felles styrketreninger for laget. Her har vi benyttet oss av avtalen CSK har med Impulse treningssenter – og det har fungert veldig bra.

I forbindelse med kvalik til Bring og hjemmerunden vår i Bring-serien arrangerte felles arrangement med hhv. J07 og Lerøy gutter i CSK. Det gir mersmak med slik felles initiativ, både for spillere og foreldre/ dugnadsgjeng. Det er alltid god stemning slike dager. For øvrig har g07 en godt sammensveiset foreldregruppe som trives godt sammen og som gjerne tar i et tak på dugnader. Vi har verdens beste heiagjeng på alle lagets kamper.

Sportslige ambisjoner

Topp tre i Bring-serien denne sesongen, samt utvikle spillere som tar overgangen til seniorhåndball på en god måte og derav fortsetter med håndball også etter g16.

Sosiale tiltak

Vi har hatt spillermøter med kveldsmat ca 1 gang pr mnd gjennom sesongen. I tillegg inviteres hele laget (og foreldre/ søsken) med på Champions League kampene til Kolstad håndball i Trondheim Spektrum.

Gleder og utfordringer

Gruppen fungerer veldig bra. En fin treningsvillig gjeng som trives godt sammen, både på trening, kamp og på reise/ tur. Vi gleder oss til mange flotte håndballopplevelser fremover.

Navn på lag: CSK Damer og rekrutt

Antall spillere:

2. Divisjon: 20 spillere

J20: 19 spillere

J18: 17 spillere

Merk: én treningsgruppe fordelt på alle lag

Trenere:

Mikkel Bøgseth og Fredrik Eriksen

Støtteapparat:

Trine Pettersen og Heidi Sandø

Antall lag i serie:

1 lag i 2. div



1 lag i regionsserie J20

1 lag i Lerøyserie J18

Deltatt på følgende cuper:

Ingen andre cuper enn det som er nevnt ovenfor

Frafall:

Fire frafall i løpet av sesongen

Hva har vi lyktes med i sesongen så langt:

Vi har skapt en solid gruppe som har måtte ta mange steg på kort tid (både sportslig, men også med tanke på mye usikkerhet før sesongen). Skapt et godt spiller-trener-forhold. Ha fokus på godt humør og treningsvilje i både gode – og mindre gode perioder. Vi har gitt alle spilleklare spillere mulighet til å spille 2. divisjon håndball.

Sportslige ambisjoner:

Holde plassen i 2. divisjon.

Kvalifisere til Lerøy og regionsserie

Sosiale tiltak

Kveldsmat et par ganger i høst samt julebord.

Teambuilding før og etter jul

Gleder og utfordringer:

Gleder

Fornøyd med den sportslige progresjonen i spill og prestasjoner, spesielt etter nyttår. Mange spillere har måttet ta steg raskere, og med mer ansvar enn det de hadde sett for seg før sesongen.

Alle spillerne har vært med på en «ordentlig» bortetur, samt fått prøve seg i 2. divisjon.

Høyt og godt treningsoppmøte jevnt over.

Utfordringer

Vi trenerne var noe uklar i formidlingen til spillerne omkring spilletid og spillarenaer i høst. Vi tok tak i dette og mener at vi har lyktes bedre med dette etter hvert.

Frafall fra flere nivå 2 spillere har ført til at vi ikke har klart å opprettholde et godt spilltilbud for nivå 2 spillere, ved at vi ble nødt til å trekke lag i lokalserie J20.

En sesong med mange skader – heldigvis på bedringens vei nå.

Sportslige resultater har svingt. Er fremdeles med i kampen om videre 2. divisjonsspill.

Navn på lag CSK Herrer Rekrutt

- Rekrutt 1 og Rekrutt 2

Antall spillere

37

Trenere

Bendik Dalen Hovedtrener Rekrutt 1 - Overordnet ansvar for hele rekrutt Markus Dahl

Hovedtrener Rekrutt 2 - Assistent Rekrutt 1

Thomas Berge Trener Rekrutt 1 og 2 - Hovedansvar G20-4

Ressurser



Vegard Aspnes Målvaktsressurs - Med på kamper 2. div, 3. div og Lerøy Erlend Sagosen
Trenerressurs - Med på kamper 2. div
Erik Nyheim Halberg Hovedtrener fra 1. div - Med på kamper 2. div

Støtteapparat

Lagledere
Ane Strømman, Berit Holte, Gunnar Pedersen Lian
Økonomi
Stefan Reppe, Tore Ottesen, Haakon Kulberg
Sosialkomite
Solvor Solhaug, Anja Nicolaysen, Maren Granum
Dugnad
Trond Wang, Henriette N. Lian, Vegar Granheim
Arrangement
Laila Arnesen, Marit Lyng, Tonje Westad
Antall lag i serie
2. div 3. div Lerøy G20-Region G20-Bredde 1 G20-Bredde 2

Deltatt på følgende cuper

Skjærgårdslekene August 2023 Oppkjøringsturnering G18 Lerøy-serien: Hele året Nasjonal serie for G18

Frafall

Sluttet: 3 stk. En er fortsatt med litt. De to andre slutta i august.
Flyttet opp til 1. div: 3 stk. En ble flyttet opp i august. De to andre i januar

Hva har vi lyktes med i sesongen så langt

- Beholde mange spillere
- Vunnet noen viktige kamper i 2. div
- Fått mange gode kamparenaer for mange spillere
- Fått en felles forståelse for hvordan vi ønsker å spille
- Jobbet med ulike forsvarsformasjoner

Sportslige ambisjoner

- Kvalifisere til Lerøyserien: Oppnådd
- Kvalifisere til sluttspill Lerøy: Ikke oppnådd
- Beholde plassen i 2. div: Skal oppnå det
- Vinne Regionsserien: Uvisst. Foreløpig ubeseiret
- Utviklingsfokus i G20-B og 3. div Vanskelig å evaluere, men spillerne tar steg

Sosiale tiltak

Kveldsmat etter treninger, med jevne mellomrom
Treningsleir i starten av sesongen

Gleder og utfordringer

Gleder
- Stor gruppe med mange spillere.
- Mange som er treningsvillige og legger ned god innsats på både banen, styrkerommet og video - Mange som har fin utvikling



- Flere som får mulighet til å hospitere med 1. div. Flere som er flyttet opp permanent - Mange som har fått mulighet for å teste seg i 2. div
- Ekstra helgetreninger (med fokus på skudd og valg) har fungert bra.
- Det er ofte god stemning i gruppa
- Flere 07-ere som er med i 2. div og tar nivået
- Flere 07-ere som er med i 3. div og tar nivået
- Hatt mange gode treningsuker nå etter jul

Utfordringer

- Treningstider

Har hatt 4-5 økter i Spektrum hver uke. Denne har vært mye stengt, så høsten har det gått med veldig mye tid til å omrokkere på tider, og prøve å skaffe nye halltider. Med to treningsgrupper og mye koordinering har dette vært en utfordring. Det har blitt bedre etter jul da vi har fått bistand fra sportslig og anlegg i større grad. Flere økter har vært kun halvbane. Dette fungerer, men er langt ifra en optimal løsning. Disse frafallene av treningstider har ført til at tilbudet periodevis har blitt en del dårligere. Dette har i større grad gått utover rekrutt 2. Vi har også hatt en del helgetreninger søndag kveld eller lørdag ettermiddag for å kompensere for tapt treningstid. Dette opplever vi har fungert bra.

- Ulikt ambisjonsnivå

Noen økter, spesielt når det er fellesøkter, kan det være ganske stor forskjell i nivå og ambisjoner. Dette gjør det utfordrende å få gode økter, da både fokus, intensitet og ambisjoner er ulikt.

- Hospitering 1. div

Det har vært en del flere spillere på hospitering med 1. div i høst enn først antatt. Noen har vært omtrent bare med 1. div. Dette er bra for deres utvikling som får et bedre motspill, men en utfordring i og med at rekrutt 1-øktene da mangler noen sentrale spillere. Dette er likevel en naturlig del av modellen, og ikke noe som skal endres på.

- Kampforberedelser inn mot 2. div og Lerøy

Pga. en del av spillerne i 2. div til vanlig trener kun med 1. div eller med G07, har vi i år ikke lykkes med å få til noen kampforberedende økter, med unntak av inn mot to kamper. Video har også vært vanskelig å få til da dette ikke passer inn med treningstider til de ulike gruppene. Opplevd at video to timer før kamp ikke gir ønsket effekt.

Dette er det vanskelig å få gjort noe med, da det er en naturlig del av modellen her. Et enkelt grep kunne imidlertid vært treningstider en gang i uka som gjorde at man kunne ha video i tiden mellom de to treningsgruppene. Altså f.eks at på torsdager trener 1. div 16.00-17.30 og rekrutt 19.00-20.30. Da får man video i mellom, og det er enkelt for spillere fra begge grupper å delta.

- Prestasjoner i kamp er for ujevne

Mye ujevne prestasjoner. Toppnivået er bra. Bunnivået er veldig lavt. Jobber med å øke dette. I en del kamper i løpet av høsten var det mange spillere som spilte på et for høyt nivå i forhold til hva de var klar for akkurat på det tidspunktet. Dette var nødvendig pga. totalbelastning på kamp vs trening på en del spillere. Dette har blitt bedre etterhvert når vi har flere spillere tilbake og belastningen mer jevn.

Fra G06 - Vårsesongen 2023

Antall spillere

06 – 22 stk frem til 01.07 (17 stk ble med opp til rekrutt)

Trenere 06

Thomas Berge

Ronny Aunhaug og Kim Berge frem til 01.07



Støtteapparat

Lagledere: Ane Strømman, Geir Sekkeseter

Økonomi: Haakon Kulberg

Sosial Komite: Ane Strømman, Geir Sekkeseter

Dugnad: Ane Strømman, Berit Holte, Monica Hansen

Antall lag i serie

2 lag i G16-serien og 1 Bringserien

Deltatt på følgende cuper

Storhamar cup med 2. og 4. plass

Frafall

Vi fikk 4 skader på bakspillere og sesongen ble mye preget av frafall av disse spillerne.

Lykkes med

Vi hadde som mål å komme til Bring og dette lyktes vi med.

Vi hadde som mål å beholde flest mulig spillere ved overgang til rekrutt, men mistet 5 stk.