



Årsberetning 2025 (lagt frem for årsmøte 04.03.26)

Årsberetningen skal gi et bilde av aktiviteten i klubben. Sammen med regnskapet skal årsberetningen gi en oversikt over aktivitet og økonomisk status.

Styrets sammensetning

Leder: Viktoria Minge Famzén

Nestleder: Magnus Riiser

Styremedlemmer: Kai Brynlund, Heidi Fresk, Aase Marie Hersleth Holsen og Viktor Sliper-Johansson. Maren Meyer trådte ut av styret i forbindelse med styremøte 20. mai 2025, ble erstattet av Ann Hege Østerås (valgt som 1. vara på årsmøtet).

Varamedlemmer: Thomas Lønseth Gravningsmyhr og Ann Hege Østerås.

Valgkomité: Geir Skaget, Kine Godager og Jan Terje Dragvoll. Varamedlem Frode Gravningsmyr.

Politiattestansvarlig: Aase Marie Hersleth Holsen

Økonomiansvarlig/Regnskap: Emma Lindquist

Kontrollkomité: Christian Nordby, Lisa Bayard og Knut Halvorsen. Varamedlem ikke valgt på årsmøte i 2025.

Styremøter

Det er avholdt 12 ordinære styremøter i løpet av 2025. Det er behandlet 138 saker i perioden.

Aktiviteter 2025

I forbindelse med årsmøtet i 2025 var det flere styremedlemmer med flere års erfaring av arbeidet i styret i Son HK som trådte av fra vervene sine. Det har fått betydning for styrets arbeid fra forrige årsmøte, da man har måtte bruke en del tid på å fordele oppgaver på nytt og sette seg inn i hvordan man har løst forskjellige oppgaver tidligere og hva som må gjøres for å sikre god drift av klubben. Styret ønsker med dette å sette lys på hvor viktig det er at man har oppdaterte instruksjoner og retningslinjer, slik at det blir enklere for personer som tar på seg verv eller oppgaver i fremtiden å vite hva som skal gjøres.

Styret har også måtte fokusere på rollen som arbeidsgiver til en klubbtrener, for å gi klubb, lag og trener best mulig forutsetninger.

Klubbhuset

Klubbhuset har som mål å bidra til en bedre klubbhverdag for spillere, tillitsvalgte, trenere, dommere og alle andre involvert i håndballgruppen. Klubbhuset er inndelt i tre nivåer; nivå 1, 2 og 3. Man må oppnå sertifisering på nivå 1 før man kan gå videre på nivå 2 og deretter nivå 3.

Konseptet baserer seg på 5 hovedkategorier: **Klubbdrift, sport, rekruttering, dommer og frivillighet/arrangement.**

Innenfor hver kategori er det definert kriterier som totalt sett utgjør det NHF anser som sentralt for å kunne drive håndballaktivitet på en best mulig måte samt at det legger til rette for utvikling og kontinuitet over tid.

Son HK ble sertifisert på nivå 1 i desember 2024. Klubbhuset legger opp til årlig re-sertifisering, derfor har Son HK brukt noe tid under høsten på å se over dokumentasjonen som danner grunnlag for sertifiseringen.

Klubben ble re-sertifisert i 2025, med forbehold. Dette da klubben ikke har nok trenere med tilstrekkelig utdanning/kurs for alle alderstrinn for de yngste aldersklassene. Styret anerkjenner at det er utfordrende å få nok personer med trenerutdanning for de yngste aldersklassene, da det til tider er store utskiftninger av spillere og dermed også foresatte som kan ta trenerutdanning. Som et første tiltak har man sendt ut informasjon om trenerutdanning til disse aldersgruppene.

Arrangementer

Klubben har i 2025 gjennomført en rekke arrangementer i Grevlingen Øst og på beachbanen. Klubben fortsatte med beach- og håndballskole første uke i sommerferien (juni), da dette arrangementet fortsatt har mange deltakere (44 deltakere i 2025).

Kiwi håndballskole i vinterferien ble avlyst grunnet få påmeldte. I høstferien prøvde man seg på NHF sitt tilbud om REMA1000 håndballskole, men det bidro ikke til flere påmeldte enn man hatt tidligere år. I stedet sto man med en utfordring av at NHF bruker en påmeldingsløsning, men klubben måtte selv finne ut av hvordan man skulle få inn påmeldingsavgiftene.

Sammen med Vestby Håndballklubb organiserte man en dag for alle gutter i de to klubbene. Til sammen fikk man 80 påmeldte fra de to klubbene. Man hadde fått med seg Halden Topphåndball, slik at 5 av spillerne kom innom hallen for å holde en økt med deltakerne. I tillegg serverte man pizza til alle spillerne, og hadde uttrekning av noen deltakerpremier.

Juleavslutning i form av «Grøttest» for alle lag ble gjennomført i november. Her serveres det grøt med tilbehør, og lagene spiller kamper mot hverandre.

Utdanning og utvikling av dommere

Antall kvotedommere: 7 kvotedommere, 1 dommerutvikler.

Antall barnedommere : 13 BKV født 2010 hvorav 5 stk har vært aktive i dømming denne sesongen.

Antall klubbdommere: Hele laget med J2011 har gjennomført klubbdommerkurset i forkant av 4'er runde hvor disse var dommere. 5 stk har dømt 9-11 års kamper under oppfølging av klubbens dommerutvikler.

Kvotedommere og barnekampveiledere har fått utlevert dommertøy og utstyr, i henhold til det som er nødvendig for å dømme. Klubbdommere har fått fløyter og kort nødvendig for å dømme 4'er runder.

Klubbens dommerkontakt og dommerutvikler gjennomførte klubbdommerkurs med 2011 jentene. Jentene født i 2010 og som har vist interesse for dømming vil tilbys dommer 1 kurs ved første anledning. Jenter 2011 som har gjennomført klubbdommerkurset vil få tilbud om barnedommerkurs.

Klubbens dommere har fra sesongstart til utgangen av januar gjennomført 54 dommer/utvikleroppdrag tildelt av regionen. I samme periode har klubbens dommere dømt 43 barnekamper i Grevlingen.

Senior – kvinner og menn

Son HK ble som beste i serien (av de som måtte rykke ned) tilbudt plass i 3. divisjon også for sesongen 2024/2025 (da flere lag vegret seg for opprykk), men også denne sesongen viste seg å være tøff for laget. Når sesongen var ferdigspilt, hadde laget rykket ned til 4. divisjon.

Høsten 2025 vant man 4 av til sammen 9 kamper, så det virker som at nivået for seniorer er bedre tilpasset spillermaterialet inneværende sesong.

Spillergrunnlaget er unge spillere i en alder der noen av naturlige årsaker begynner å flytte på seg pga. studier, får også andre interesser osv. Son HK har i tillegg opplevd og opplever stor interesse for våre spillere fra omliggende klubber gjennom hele sesongen. Dette har også ført at antallet spillere på K3 har blitt færre i løpet av sesongen.

Aldersbestemt 6-18 år

Fokuset på aldersbestemte lag fortsatte under 2025, hvor man jobber for å styrke lagsmiljøene (særlig på de aller yngste lagene). Samtidig som styret jobber med å rekruttere både spillere og støtteapparat (foresatte) til lagene, så har man også rettet et særlig fokus mot å rekruttere gutter. Mot slutten av 2025 ble det fremmet et ønske om å dele opp treningene for 5- og 6-åringer for jenter og gutter, og dette starter man nå opp med under vårsemesteret 2026.

For de yngste lagene benytter man seg fortsatt av Vegard Baann som trener. Han organiserer treningene, men foresatte må bidra for at man skal kunne stille lag på Loppetassen og cuper.

De to guttelagene man har i klubben i dag, G2012/2013 og G2014/2015 er sårbare og man hadde trengt flere spillere for å kunne gi et godt tilbud til alle. For 2012/2013 har man allerede et samarbeid med Vestby for å prøve å holde på flest mulig, lengst mulig. Mot slutten av 2025 begynte man også å diskutere om et samarbeid med Drøbak/Frogn for dette alderskullet kunne være aktuelt. DFI har slitt under høsten, og hvis man ikke hadde fått til et samarbeid for dette laget så hadde DFI måtte trekke laget fra seriespill.

Det er også opprettet et treningssamarbeid med Vestby for G2014, med start i januar 2026. Her kommer lagene alternere på hvem som er vert for treningene, slik at man benytter både Grevlingen og anleggene i Vestby til trening. Dette da man har få spillere i Son, og man ønsker å få flere på trening for et bedre utbytte.

På jentesiden opplever man at lagene er stabile med tanke på antall medlemmer. Dog har J2010 få spillere ved utgangen av 2025 (13 spillere), og man har ikke noe lag for J2009. J2012 fikk rett før juleferien tilskudd av flere spillere fra Vansjø/Svinndal og Herulf. Man har derfor måtte endre noe i treningstidene for dette laget helt på tampen av året (de hadde tidligere treninger rett etter skolen).

Generelt opplever klubben at det er mye aktivitet ved siden av seriespill, gjennom deltakelse i ulike cuper. Lagene deltar aktivt i dugnader for å få penger til blant annet sosiale arrangementer. Son deltok med 2 lag på Generation Handball i juli/august 2025. Styret har ikke konkludert med noen felles klubb-cup, men prøver heller å ha en overordnet kontakt med arrangører der hvor flere lag stiller slik at lagene får bo samme sted etc.

Beachhåndball 2025

Beachhåndball står sterkt i Son HK, og det er mange lag som ønsker å benytte beachbanen til trening. Også eksterne lag ønsker å benytte beachbanen til trening. Da dette er et nærmiljøanlegg kan man ikke nekte noen å bruke banen, men det oppleves som ryddigere at man har en oversikt i klubben over hvem som trener når.

De aller fleste lagene var innom beachhåndball i 2025, enten som et fast innslag i treningene eller som enkeltstående aktiviteter.

Son HK meldte på 11 lag, fra J/G12 til junior jenter, til beachserien, og 1 lag (J10) til beachdagen. Junior jenter spilte finale mot Drøbak/Frogn i seriesluttspillet, men tapte dessverre. I finalen for J14 spilte Son mot Vestby, men også dette laget tapte finalen. Dog hadde man med 2 lag til sluttspillet fra Son i denne aldersklassen.

Helgen 13.– 15. juni deltok 4 lag fra Son HK i NM i beachhåndball på Lillestrøm. Son HK hadde påmeldt lag for jenter 16 år, junior jenter og gutter, samt senior kvinner. I tillegg hadde man også i 2025 et lag påmeldt via Vestby HK. Dette pga en endring i retningslinjene for avvikling av NM beachhåndball, som tilsier at kun et lag fra hver klubb aksepteres ved stor påmelding.

Guttelaget gjorde det best av alle lagene som var meldt på fra Son, de tok hjem seieren i klassen for junior gutter. Kvinner senior endte på ny på en 4. plass, etter tap mot Vestby HK (Son) i bronsefinalen. Junior jenter og jenter 16 år tapte dessverre kvartfinalene sine. Samlet sett sterke resultater også i 2024.

All-idrett for førskolebarn- "egenorganisert aktivitet" på lørdager

Dette lavterskeltilbudet er for de yngste barn med deres søsken og foreldre. Det er nå godt etablert og et populært tilbud. De har Grevlingen flerbrukshall tilgjengelig for motorisk stimuli og frilek på lørdag formiddag. Styret viser i den sammenheng til egen Facebookside «SON HK all-idrett for barn» med 544 medlemmer. Antallet medlemmer i Facebook-gruppen samsvarer ikke med antallet som er meldt inn i klubben, man må derfor konkludere med at mange følger med på aktiviteten uten å være aktive med egne barn. Klubben må være flinkere til å informere om hvordan man melder inn barna sine i klubben, da det stadig er foresatte som kun melder inn seg selv, men ikke barna som deltar på aktivitetene.

Medlemstall

Klubben benytter NIFs KlubbAdmin (KA) for medlemsregistrering.

Antall medlemmer fordelt på alder per 31.12.2025

	0-5 år	6-12 år	13-19 år	20-25 år	26 år og eldre	Totalt
Kvinner	25	95	82	12	105	319
Menn	22	22	7	5	88	144
Totalt	47	117	89	17	193	463

Antall aktive medlemmer fordelt på alder per 31.12.2025

	0-5 år	6-12 år	13-19 år	20-25 år	26 år og eldre *	Totalt
Kvinner	23	90	75	6	28	222
Menn	21	19	5	2	19	66
Totalt	44	109	79	8	47	287

* Kun trenere, lagledere og styret inkludert i disse tallene

Utvikling i antall medlemmer 2020-2025

	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Kvinner	520	509	345	287	311	319
Menn	306	301	176	165	165	144
Totalt	826	810	512	452	476	463

Utvikling i antall aktive medlemmer 2023-2024 (innført etter årsmøtet 2024)

	2023	2024	2025
Kvinner	174	193	222
Menn	56	57	66
Totalt	230	250	288

Handlingsplan 2025

Arbeidsprogrammet angir de områder som Son HK skal arbeide med i en kontinuerlig prosess. Herunder vises handlingsplanen for 2025/2026, samt en evaluering av hvordan arbeidet med de forskjellige tiltakene har gått.

Delområde	Mål/målsetning	Hva skal gjøres og hvordan gjennomføre	Frist	Ansvarlig
Organisasjon	En robust og tydelig organisasjon, som jobber mot «Vi er gode sammen»	Oppfølging av handlingsplan jevnlig gjennom sesongen	Kont.	Styret
		Utarbeide retningslinjer og rutiner på relevante områder hvor man ikke allerede har dette	Kont.	Styret
		Klubbhåndbok	Juni 2025	Styret
		Rent Idrettslag som tema på trener/lagledermøte høst 2025	Oktober 2025	Styret
		Engasjere en SoMe-ansvarlig for å øke Son HK sin visibilitet	August 2025	Styret
		Utforske nye/andre samarbeidsmuligheter sammen med Vestby HK	Kont.	Styret
Økonomi	Sikre at Son HK har et stabilt inntektsgrunnlag	Kontinuerlig oppfølging av priser på varer man kjøper inn til kiosken, for ev korrigeringer av salgspris	Kont.	Arrangementsansv./ administrasjon
		Vurdere forskjellige sparemetoder, for å sikre at klubben får mest mulig avkastning på sparepengene	August 2025	Styret
		Utforske mulighetene for en klubb-dugnad	Juni 2025	Styret
		Se over rutiner og instruksjoner for hallvakter ifm kampavvikling for å sikre at klubben	Kont.	Styret

		gjennomfører slike arrangement uten tap		
Sportslig	Trenere med relevant kunnskap på alle trinn	Kontinuerlig jobbe for at klubbens trenere tar relevante kurs	Kont.	Sportslig leder
		Holde seg oppdatert på tilgjengelige eksterne trenere, og holde en dialog med de som kan bidra inn i Son HK sin virksomhet	Kont.	Sportslig leder
	Fokus på rekruttering	Identifisere rekrutteringstiltak og gjennomføre disse for å øke antallet spillere på yngre aldersbestemte lag samt gutter generelt	August 2025	Sportslig leder/ barneidrettsansvarlig

Organisasjon

Rollebeskrivelsene for klubben styre og administrativ ressurs har blitt oppdatert under høsten 2025, i forbindelse med re-sertifisering på Klubbhuset nivå 1. Rollebeskrivelsene skal gjøre det enklere å vite hvem som gjør hva. I øvrig har styret også identifisert oppgaver som må gjøres. Disse har blitt fordelt ut på styrets medlemmer og administrativ ressurs.

Styret og administrativ medarbeider jobber hele tiden for å identifisere relevante områder, hvor klubben ikke allerede har eksisterende retningslinjer, og for å lage retningslinjer hvor det mangler i tråd med NIF og NHF sine.

Et skritt i jobben med å gjøre Son HK til en tydelig organisasjon har vært å få en klubbhåndbok på plass. På årsmøtet i 2025 ble det presentert at klubben nå hadde en klubbhåndbok, men når man så gjennom dokumentet ble det oppdaget at store deler av klubbhåndboken manglet. Styrets leder og nestleder har fått i oppgave å gjøre ferdig dokumentet.

Son HK har ikke fått engasjert noen ansvarlig for SoMe enda, men leder legger ut mer på både Facebook og Instagram og man har fått flere som følger klubben i disse kanalene.

Det er vanskelig å holde handlingsplanen som et levende dokument, da det stadig er ting som dukker opp som må håndteres/prioriteres foran handlingsplanen. Det samme gjelder sertifiseringen som Rent Idrettslag, det er vanskelig å prioritere dette foran andre saker som trenger raskere behandling.

Samarbeidet med Vestby HK er fortsatt på et lavt nivå sammenlignet med perioden 2022-2024. Man samarbeider fortsatt godt på forskjellige områder, så som dommerutdanning og forskjellige aktiviteter/arrangementer samt på enkelte lag, men utover dette er det ikke noe samarbeid mellom klubbene.

Økonomi

Arrangementsansvarlig har kontinuerlig gjennom året justert prisene slik at de gjenspeiler hva klubben betaler for varene i kiosken ved innkjøp. Man har også forsøkt å utvide tilbudet av varer noe, slik at det finnes mer å velge i.

Klubben har også innført en enkel ordning med å sette opp et bord ved inngangen til tribunen, som har resultert i at inntektene fra inngang økt.

Punktene om alternativer for sparing og klubbdugnad har ikke blitt diskutert under 2025.

Sportslig

Under 2025 gjennomførte klubben et førstehjelpskurs (for akutte idrettsskader) som trenere og lagledere satte pris på. I øvrig så må klubben bli flinkere til å videreformidle informasjon om trenerkurs til de som er interesserte i tiden fremover, da man ikke har oppnådd kravene til trenerkompetanse for Klubbhuset nivå 1 (1 på hvert alderstrinn som tatt, eller påbegynt, trener 1). Ved stor interesse for kurs kan det kanskje være aktuelt å arrangere trenerkurs lokalt, for å sikre at man får med seg flest mulig på et slikt tiltak.

Son HK gjennomførte Guttedagen sammen med Vestby HK i mars 2025. Se informasjon om dette tiltaket under «Arrangementer».

Son, 27. januar 2026

Styret for Son HK (valgt på årsmøte 2025)

Viktoria Minge Famzén Styreleder	Magnus Riiser Nestleder	Kai Brynlund Styremedlem
Heidi Fresk Styremedlem	Aase Hersleth Holsen Styremedlem	Viktor Sliper-Johansson Styremedlem
Ann Hege Østerås Styremedlem	Thomas Lønseth Gravningsmyhr Varamedlem	