



Sak 2 – Årsmelding for HK Eidsberg 2023

HK Eidsberg er nå en veletablert klubb med et godt omdømme både i lokalmiljø og i regionen. Klubben legges merke til med positive omtaler, det være seg hos kommune, region eller motstandere.

Klubbens visjon er «flest mulig, lengst mulig». Dette omhandler å skape et godt breddetilbud hvor det er viktigst å oppleve mestring og utvikling, det skal allikevel være lov å være god.

Klubben har god og sunn økonomi. Dette er bra for å kunne gi et godt tilbud til lagsmiljøene. Vi er opptatt av å holde kostnadene nede for å kunne gi et tilbud til alle. Det skal være lavterskel for å kunne drive med idrett og HK Eidsberg har etablert et fond for å kunne gi økonomisk støtte der det er behov.

Styret i HK Eidsberg har dette året bestått av:

Leder:	Eva Elisabeth Koht-Norbye
Nestleder:	Stian Omholt
Sportslig leder:	Marta Veim Andreassen
Spons/dugnads leder:	Lene Glørud Holmen
Kasserer:	Ingvild Haugen Anderssen
Sekretær:	Linda Johannesen
Medlemsans.:	Lars Vormeland Lilleng
Varamedl.:	Linda Vormeland Lilleng Linn Jankila

Styret har i løpet av året avholdt 6 styremøter.

2023 har vært et bra år i klubben vår. Vi er veldig stolte av det arbeidet som alle våre tillitsvalgte, trenere, foreldre og andre legger ned for at alle spillerne våre skal ha de beste forutsetningene for å drive med den idretten de elsker.

Vi har i løpet av året investert i 3 nye spinning sykler slik at man har et alternativ til oppvarming og rehabilitering for spillerne våre. Disse fikk vi sponset gjennom Amedias bidragsfond. Vi har også kjøpt inn 5 nye bord med kraker til området ved kiosken. Disse har vi fått dekket gjennom et bidrag fra



Indre Østfold Kommunes Stedsutviklingsmidler. Vi er veldig takknemlig for begge disse bidragene til klubben vår.

Smaalenene Cup som vi er en av eierklubbene i, ble endelig gjennomført for fullt igjen. Det var god stemning gjennom hele cupen. Vi deltok med 21 lag i alderen 7 år til senior. Vi hadde fire lag som gikk til finalene og to av disse tok med seg pokalen hjem. I tillegg var vi en del av samarbeidslaget på G14 som også tok med seg begge finale plassene i A-sluttspillet og første plassen i B-sluttspillet. Våre representanter, Stian Hansen og Eirik Søby har deltatt i arrangementskomiteen dette året. Vår dugnadsinnsats ga oss i klubben en veldig god utbetaling i etterkant av cupen. Dette er vår viktigste inntektskilde! Tusen takk til alle som jobbet dugnad under cupen.

Sportslig har vi ved sesongstart 2023, totalt 22 lag i aldersklasser, fra 9 år til senior, som er påmeldt i regions serien 2023/2024. Vi har samarbeid med Trøgstad i G15 og Halden Topphåndball på G20 og Herrer. I tillegg har vi 3 felles lag med Askim, Trøgstad, Ørje og Skiptvet på G14; som er i tillegg til våre lag i regionserien.

Vi har et lag fra HTH samarbeidet som har klart å kvalifisere seg til nasjonal serie, G18 i Lerøy serien. J18 kvalifiserte seg for første gang til den nasjonale serien i Lerøy denne sesongen. Vi har hatt spillere fra klubben representert på SPU, regional bylagsturnering, landsdelssamling og landslagssamling.

Klubben har hatt flere arrangementer i tillegg til vanlig serie kamp avvikling.

- G18 kvalifiseringsrunde Lerøy
- G18 Lerøy runde
- J18 kvalifiseringsrunde Lerøy
- J18 Lerøy runde
- Intersport Loppetassen for 6 og 7 åringer
- Intersport 4'er runder for 8 og 9 åringer
- NM G20 kamp
- 2. div kamp for Halden Topphåndball

Klubben har i løpet av året arrangert barnedommer kurs i egen klubb, og vi har hatt 5 stk på Dommer 1 kurs. Dette er med på å styrke dommer rekrutteringen i klubben. Vi har deltatt med 2 stk på barnekampveilederkurs.

Vi i styret er stolte av alt arbeid som blir lagt ned i klubben vår og ønsker å takke alle involverte, uavhengig av rolle for et godt bidrag til klubben.

En stor takk rettes til spillere, dommere, trener, lagleder, foreldrekontakter, medlemmer i utvalg, sponsorer, samarbeidsparter og supportere.

Sammen er vi gode!



Styret i HK Eidsberg

Årsmeldinger fra lagsmiljøene våre

Gutter 15 – f. 2008

Trener; Frida Berg
Antall spillere; 21 stk

Startet sesongen 23/24 med samarbeid med HK Trøgstad, 7 spillere derfra. Fikk også 1 spiller fra Ørje. Dette samarbeidet går veldig bra. Guttene er delt i ett nivå 1 og ett nivå 2 lag. Litt av hvert å bryne seg på der.

Lill Bakken/oppmann G15 2008

Jenter 12 – f.2011

Trenere: Heidi Salerud, Elisabeth Skårer (blitt med som hjelpetrener)
Antall spillere: 17

Status for 2023:

Vi har en stabil gjeng foreløpig. Ei som har sluttet dette året. Vært mye sykdom og frafall på kamper så derfor vært vanskelig å stille med to lag før jul. Vi hadde foreldremøte og spillermøte hvor vi ble enige om å trekke det ene laget. Dette har fungert veldig bra. Elisabeth har vært mye med på treninger i vinter, og hjulpet til med å få inn laget på Spond. Dette har hjulpet meg veldig.

Årskull: Mini 7 2016

Trenere: Vibeke Mackic Stordal og Linda Johannessen

Hjelpetrenere: Tilde Amalie Johannessen og Leah Holstad Heer (J14 spillere)

Antall: 14-16

Status: Vært en stabil gjeng fra sesongstart. Vi mistet en del gutter til fotballen fra forrige sesong, men vi har 1 gutt i spillerstallen, som trives godt med det.

Spilt Intersport loppetassen i år også, siste runde er nå 16 mars.

Mini Håndball J/G 6 år (2017)



Vi startet Høsten med 32-35 spillere på de første treningene og 2 trenere. (Per Edrian og Ronny)

Med så mange spillere utvidet vi trenerteamet slik at vi nå er 4 voksne, 1 ungdom, 1 spiller fra HK Eidsberg 2012 og 2 spillere fra HK Eidsberg 2015.

Vi er nå ca 18-24 spillere hver tirsdag og har spilt 3 loppetass runder og har den 16.03.2024 den siste kampdagen igjen.

Det er like mange gutter og jenter og vi har plass til flere

Vi starter alltid treningene med at alle hilser på hverandre og vi går igjennom reglene de har lært og vi snakker om dagens trening. Treningene er lagt opp slik at spillerne skal lære regler og håndball. Vi har stort fokus på ball i hand og øver mye på kast og mottak, og dropping. Vi legger også inn styrketrening samtidig som vi dropper ball. I løpet av denne sesongen ser vi at alle har stor progresjon og at de føler mestring på de øver på.

Dette er knallfin gjeng vi gleder oss til å følge videre.

Hilsen Trenerteamet mini 2017

Per Edrian Sandodden

Linda Kristin Moskaug

Heidi Therese Johansen

Vilde Hansen-Steensgaard

Cecilie Hansen-Steensgaard (foreldrekontakt/lagleder)

Ronny Hansen

En **mega stor takk til de unge trenerspirene** som hjelper til rundt laget, de hjelper til med å instruere, vise øvelser, lede oppvarming. Dere inspirerer både voksne og barn og bidrar til gode treninger og god lagfølelse for hele laget.

Oline Halvorsrød J 2015

Tilje Synnøve Hansen J 2015

Linea Emine Hansen J 2012

Håper dere blir med videre neste sesong.

Gutter 10 og 9 (kull 2013/2014)

Trenerteam: Cecilie Kleiven Igletjern, Hege Volden, Tine Løken og Vibeke Mackic Stordahl. Ola Wielecki med som hjelper for guttene.



Denne sesongen startet vi med 9 spillere på 2014 kullet og 7 spillere på 2013 kullet. Det har tilkommet 1 ny spiller på gutter 9 og to nye spillere på gutter 10. Vi er nå en spillergruppe på totalt 19 spillere fordelt på to lag.

Gutter 9: 10 spillere (har spilt 20 kamper fordelt på 5 helger til nå)

Gutter 10: 9 spillere (har spilt 18 kamper fordelt på 10 helger til nå)

Vi er to lag som trener sammen og ser at guttene men også vi trenere har godt utbytte av dette. Dette gir oss mulighet til samarbeid på tvers av lagene, samarbeid på trenerteamet og alltid mulighet til spill/kamptrening på treningene. Vi har hatt noen fokus områder gjennom denne sesongen og disse har vært: Bygge gode relasjoner.

Samarbeid (vi er et lag).

Gode holdninger og være hyggelige med hverandre innad i laget.

Skudd.

Samspill på banen.

Forberedelser til stor bane neste sesong for kommende gutter 11.

Vi har fokus på at håndball skal være gøy og at alle skal trives på trening og på laget generelt. Guttene på begge lag har hatt en god utvikling og det er stadig flere som melder seg på i kamp situasjon og tør å ta sin plass i laget. Dette er vi i trenerteamet veldig fornøyde med.

Vi startet sesongen med å trene på tirsdager fra 16-17.30, men etter ønske fra noen som synes en trening i uka var litt lite har vi nå lagt opp til en frivillig ekstra trening på fredager fra 17-18 for de som ønsker. Fredagene bruker vi til kondisjon/styrke.

Vi reiser til Baldus i April med totalt 18 av 19 spillere. Fordelt med 9 på hvert alderstrinn.

Vi har avholdt foreldremøte og vi har startet å forberede neste sesong. De fleste guttene virker til å være led videre slik at vi kommer til å stille i gutter 10 og gutter 11 fra høsten av.

Fokus fremover:

Dele opp gruppen mer i mindre grupper på trening og tilrettelegge for nivå. Vi har de som skyter like hardt som hesten sparker og de som nesten ikke får ballen til mål, noen er raske, noen får ikke med seg ball i fart og noen er litt mer beskjedne. Så fremover vil vi ha mer fokus på å tilrettelegge for alle nivåer, kjøre litt øvelser inndelt etter nivå i flere små grupper de dagene alle trenere er på plass.



Vi ser frem mot sesongen 2024/2025 og skal fortsette arbeidet med spillerutvikling og holdninger/samspill i laget.

Trenerteamet gutter 2013/2014

Jenter11 – f. 2012

Trenere: Mikki Sahmanovic og Hege Tangen Syversen Antall spillere: 16 stk

Status: Vi startet sesongen med 18 spillere, etter jul har vi vært 16 spillere. Vi har hatt bra treningsoppmøte på jentene og lags utviklingen går den rette veien. Vi har utført et spillermøte før jul og tenker å ha et til før sesongslutt.

J18/20/D3

Denne trenings/konkurransegruppa har hatt rundt 45 spillere disponible til tre forskjellige lag i løpet av sesongen. Der 6-7 av disse er rene damespillere født før 2003.

Damelaget har møtt tøff motstand i 3. divisjon. Men har vist fin progresjon den siste tiden, slik at muligheten til å beholde plassen i divisjonen ser forholdsvis lys ut. I tillegg til spilletilbud for de eldste er også damelaget en fin utviklingsarena for yngre spillere som får brynet seg fysisk. Man har deltatt på Fjellhammer Cup, Smaalenene Cup og 1Regionscupen, i tillegg til seriespill.

J20 presterte veldig bra i turneringer før sesongen dro i gang. Der en heroisk finalprestasjon, 7-10 mot Lillehammer i Baldus, med en innbytter, og Finaleseier i Smaalenene er veldig respektabelt. I Nivå1 har man fått mye tøff motstand, der alle aktuelle spillere aldersmessig har fått en spillearena de har taklet utmerket.

J18 presterte å kvalifisere seg til Lerøyserien som det første jentelaget fra Indre Østfold noen gang. Og selv om poengfangsten i seriespillet har uteblitt, er det ingen tvil om nytten av deltagelsen, for å se hvor toppnivået i landet ligger, og hva som må til for å nå dit. Litt motflyt med skadeproblematikk og skoleprioritering har spilt inn på optimaliseringen, men måten løypa er gått opp for senere deltagelse av lokale lag er respektabel og nyttig.

I forbindelse med Lerøy er det på sin plass å takke støtteapparatet utenom trenerteamet, som har lagt ned en formidabel jobb for å skaffe penger, og lagt til rette for at rundene har gått på skinner. Da en slik deltagelse krever mye ekstra, både økonomisk og administrativt.

Per Roger



Tom Erik

Mentz

Jenter10 – f.2013

Trener: Randi Berger

Hjelpetrenere: Stine Bjerke Windt

Emilie Aas Lystad (fra aug)

Antall spillere: 19

Trening:

Trent 1t i uka første halvdel av 2023, økte til 2t etter sommeren. Løper ute før trening en gang i uka. Bra oppmøte på treninger. Aktiv og treningsvillig gjeng.

Kamper:

2 jevne lag i kortbaneserien.

Cuper:

Var med på overnattingscup for første gang. Det var både spennende og gøy. Hadde 2 lag på Quart Cup og Smaalenene Cup.

Sosialt:

Heia Cup :)

Istedenfor noe sosialt i desember 2023, avtalte vi kinobesøk på nyåret.

Gutter11 født 2011/2012

Hovedtrener: Erik Filtvedt

Oppmann/lagleder: Jeanette Bekk

Foreldrekontakt: Kjersti Olafsen Krog

Antall spillere: 11 medregnet 2 nye

Tilgang: 2 spillere har tilkommet nå på nyåret.

Sluttet: 4 stk før sesongen startet

Status:

Stabilt oppmøte på rundt 5-7 spillere på hver trening. Noen av gutta er treningsivrige og i god utvikling. Veldig varierende fokus og konsentrasjon. Gjennom høsten har vi trent med J11 på mandager. I angrep har vi fokus på å komme i fart og angripe mellom forsvarerne. I forsvar spiller vi offensivt og ballorientert.



Teknisk har vi hatt fokus på kast/mottak, finter og prøvd på forskjellige skudd fra alle spilleplasser. Vi forsøker å variere treningene.

Sportslig:

Registrerer fremgang både teknisk og lagsmessig. Vi har nå hatt flere kamper der alle spillerne har kommet til avslutning.

Vi skal delta med 1 lag i Baldus cup. Alle gutta har meldt seg på.

Sosialt:

Juleavslutning med kamp mot foreldrene og matservering. Morsomt for barn i alle aldre.

Heia Cup er fortsatt populært, og vi hadde det veldig hyggelig!

Jenter 13 – f.2010

Trenere: Bjørn Kristiansen, hoverdtrener, Kathe Bredesen Jacobsen hjelpetrener og oppmann, og Nora Frøsaug, keepertrener (nytt tilskudd fra høsten 2023.)

Andre bidrag: Vi har hatt Lars Vormeland Lilleng som dugnadsansvarlig også denne sesongen.

Antall spillere: Pr. 1.2.24 er vi 14 spillere. Vi har en stabil spillerstall og de fleste har vært med siden oppstarten. Fikk ny spiller fra Ørje til sesongstart.

Trening/treningsoppmøte:

Vi har også denne sesongen hatt 2 treninger pr uke, 1,5 timer begge dager. Hel bane en gang pr. uke, den andre økta deler vi med J14. Vi samarbeider bra med J14, og bruker noe av treningstid til spill.

Vi bruker fortsatt mye tid på angrepsposisjoner; kjøre ankomst og avtaler på trekk, samt forskjellige forsvarsposisjoner. Det er flere som forstår spillet bedre, og vi lykkes oftere med avtaler og trygt spill.

Treningsoppmøtet er fortsatt veldig bra. Gøy å se utviklingen og samspillet i laget, og ikke minst gleden av å mestre og få til det vi har fokus på i treningssammenheng.

Seriespill:

J-2010 spiller nå endelig 7`er-håndaball, så i høst fikk vi linjespillereren på banen. Vi har jobbet med 2 stk der, for å lære de oppgavene til linja, og



dette har gått overraskende bra. Denne sesongen har vi også hatt 2 kamper samme dag når vi har hatt hjemmekamp, og alle disse har vi omberammet. Det har da blitt noen kamper i treningstid. Hittil har vi vunnet alle kampene våre, og nå i våres spiller vi A-sluttspill i nivå 2.

Cuper:

Quart-cup i april, Fredrikstad-cup i mai, Smaalenene-cup i august, Linje-cup i september og Langhus-julecup i desember. Vi har klart oss stort sett bra i alle cuper, men hovedfokus har vært det sosiale og ikke bare det å vinne kamper. Som 13-årslag skulle vi nå begynne med sluttspill, og det ble en tøff overgang i Smaalenene-cup. Masse nerver gjorde oss ikke godt, så da tapte vi den første finalen tidlig søndag morgen.

Linje-cup var en liten en-dags-cup med fokus på den nye spilleren på banen, linja og avkast etter mål fra motstander, samt trening for unge dommere fra Linderud. Flinke dommere og en veldig fin "øve-cup". Denne cupen VANT vi og kom hjem med pokal og masse mestringsfølelse.

En annen cup som jentene gledet seg veldig til var HEIA-cup. Vi vant jo denne ifjor, så her dro jentene igang med kreativitet og iver. Denne gangen Haaland, og de gjennomførte med bravur.

Sosialt:

Vi har hatt et par økter på Cross-fit med Pia på MPH, samt en pizzakveld under håndball-VM. Denne gjengen er helt super, de er flinke til å ta vare på hverandere og inkludere hverandre.

Vi gleder oss til fortsettelsen!

Mvh Trenerteamet J2010

Jenter14 – f.2009

Trener: Randi Berger

Hjelpetrener: Stine Furnes

Emilie Aas Lystad (frem til sommeren)

Mikki Sahmanovic (fra aug)

Antall spillere pr.31.12.2023: 15

Vårsesong:

Trent 2 ganger i uka og spilt med 1 lag i nivå 2, vant A-sluttspillet.

Høstsesong:

Meldt opp i nivå 1 serien, tøffe kamper, men klarte målet om å ikke havne sist på tabellen. Ble nr.7 (av9) og gikk til B2 sluttspill.

Cuper:

Quart Cup



Fredrikstad Cup - valgt til DNB Superlaget (innebar bl.a kamerateam på slep hele cupen, var med på podcast, fikk baker, gavekort og gratis deltagelse) Beach Cup i Askim Håndballcupen Ski Smaalenene Cup Langhus Julecup Sosialt:

Så på eliteseriekampen Follo HK damer mot Larvik Heia Cup Juleavslutning med kamp mot foreldre og felles kveldsmat

Jenter 16 – f. 2008/2007

Trenere: Per - Håvard Hafstad

Hjelpetrener: Andreas Faugli

Oppmenn: Ida Bergersen og Nina K. Aas

Antall spillere: 23 spillere pr 01.08.2023

Treninger/treningsoppmøte:

Vi har hatt tre halltreninger i uken, med stort oppmøte på treningene. Vi har jobbet for å få til et godt samarbeid mellom 07 og 08

Sportslig og sosialt:

Vi avsluttet sesongen med å delta på Quart cup. Vi stilte med 3 lag. En fin helg på mange måter med gode prestasjoner, selv om det ble dårlig med seire

På Smaalenene cup stilte vi med to lag, 08 og 07 – lag

Foreldrekontaktene/ Sosialt ansvarlig har ordnet til kveldsmat, etter en trening. Vi har hatt en økt med crossfit på MPH, med pizza.

På Heiacup fikk vi bokstaven I - innbruddstyver

Med innøvd dans, finlandshetter og pengesekker og «pengetransport». Stilte vi opp med friskt mot. Full innsats, litt øving og mye rekvisitter ble det en morsom opplevelse. Et av årets høydepunkter

Høstsesongen: Høsten stilte vi med to lag. Etter jentenes ønske ble det et lag i nivå 1 og et i nivå 2.

Når to lag skal slå seg sammen, så tar det tid å bygge gode konstellasjoner og sette sammen lag. Høsten og vinteren ble tøff, hvor seierne uteble. Det er tøft å skulle spille nivå 1 mot lag som har spilt nivå 1 i flere sesonger, men vi fikk prøvd oss og ga noen lag god motstand.

Vi tar sesongen med oss som nyttig læring.

Fra nyttår stiller vi med to lag i Nivå 2 – B- sluttspill.



Jenter 9 født 2014

22 spillere innom, men, stabil gjeng på 19

Trenere: Kristine Skjolden og May Synnøve Langfeldt

Lagledere: Charlotte Holøs og Elisabeth Fjell

Året som har vært har vi vært med på 9 års serien. Fokus har vært samhold og mestringsfølelse. Jentene har hatt en jevn og fin utvikling både i ferdighet og forståelse. Men de er best på lagspill og samhold.

Vi har hatt trenings kamp mot Trøgstad j9 med pizza som jule avslutting sammen med Trøgstad. Vi har også hatt trenings kamp mot Ørje J9. I vinter ferien ble vi invitert på overnatting og sosialt sammen med J9 Ørje med overnatting i Markerhallen. Dette ble godt tatt imot. Jentene stor koste seg med karaoke ballspill, snøbading og nye bekjenskaper.

Trent 1 time i uken, dette har vært passe tid med konsentrasjon på topp.