



Årsberetning Jenter 6år (født 2016)  
Sesongen 2022/2023

<b>LAG</b>	Jenter 6år (født 2016)	
<b>APPARAT</b>	<b>Trener:</b>	Vegard Baann
	<b>Lagleder(e):</b>	x
	<b>annet:</b>	May-Lill Elnes Hermansen melder på og følger på cup
<b>SPILLERE</b>	Ca.12	
<b>TRENINGSTID</b>	Mandager 17-18	

<b>SESONGEN</b> «januar-januar»	<i>Alle Loppetassen rundene</i>
<b>PERIODEN</b> <b>FREMOVER</b>	<i>Bamsecup i Vestby. Mål: Få på plass lagleder og foreldretrener.</i>
<b>KONKLUSJON</b>	
<b>ANNET</b>	

*På vegne av laget, barneidrettsansvarlig Kristine Braaen*

(Sett gjerne inn et bilde dersom samtykke er gitt)



Årsberetning Gutter 7år (født 2015)  
Sesongen 2022/2023

<b>LAG</b>	Gutter 7år (født 2015)	
<b>APPARAT</b>	<b>Trener:</b>	Vegard Baann
	<b>Lagleder(e):</b>	x
	<b>annet:</b>	Tonje Skurtveit, Marit S. Engh og Ina har fulgt på cup
<b>SPILLERE</b>	6	
<b>TRENINGSTID</b>	Tirsdag 17-18	

<b>SESONGEN</b> «januar-januar»	<i>Alle Loppetassen rundene</i>
<b>PERIODEN</b> <b>FREMOVER</b>	<i>Mål: rekruttere flere, sette laglederrolle + egen foreldretrener ( Forslag: Viktor Sliper Johansson som trener)</i>
<b>KONKLUSJON</b>	Trenger egne drakter
<b>ANNET</b>	

*På vegne av laget, barneidrettsansvarlig Kristine Braaen*

(Sett gjerne inn et bilde dersom samtykke er gitt)



Årsberetning Jenter «9 år» (født 2013) –  
Sesongen 2022/2023

<b>LAG</b>	Jenter «9 år» (født 2013)	
<b>APPARAT</b>	<b>Trenere:</b>	Viktor Johansson, May-Lill Elnes Hermansen
	<b>Lagleder(e):</b>	Viktoria Famzen
	<b>annet:</b>	
<b>SPILLERE</b>	22 spillere	
<b>TRENINGSTID</b>	Torsdager 17:00-18:00 i Grevlingen	

<b>SESONGEN</b> «januar-januar»	<p><i>I perioden januar til april 2022 var jentene med på intersport 4'er. Fra og med høsten 2022 har det vært kortbaneserie jenter 9 år. Har tre lag med i serien.</i></p> <p><i>Første serierunde i høst startet litt tøft hvor vi innså at andre lag hadde trent mer kortbane i forkant av serien enn det vi hadde gjort. Det ble mange mål i mot, og stoppet litt opp i angrep. Vi har måtte ta tak i en ting av gangen, og hadde i høst mye fokus på forsvarsjobbing og bevegelse. I det siste har vi jobbet mer med angrepsspillet. Litt hurtigere pasninger, plassering av skudd og bevegelse uten ball. Jentene har vist stor utvikling, og de gjør en kjempe fin innsats i kamp. De mestrer nå kortbane veldig fint, og spiller jevnt med de lagene som var et skritt eller to foran i høst.</i></p> <p><i>Det er en ivrig og treningsvillig gjeng på trening. De er flinke til å ta til seg tilbakemeldinger, og viser mye glede og engasjement.</i></p>
------------------------------------	--

<b>PERIODEN FREMOVER</b>	<i>Det er nå en runde igjen med kortbane for sesongen. Laget skal delta med et lag i Fredrikstad Cup, og vi har meldt på tre lag til Fjord Cup i Sandefjord første helgen i juni. Det blir jentenes første overnattingscup.</i>
<b>KONKLUSJON</b>	
<b>ANNET</b>	

*Med vennlig hilsen – Viktor Johansson, Viktoria Famzen og May-Lill Elnes Hermansen*





Årsberetning Jenter 10 år(født 2012) –  
Sesongen 2022/2023

<b>LAG</b>	Jenter 10 år (født 2012)	
<b>APPARAT</b>	<b>Trenere:</b>	Kristian Wangen Larsen/Marianne Fledsberg/ Silje Fledsberg Eriksen/ Merete Gustavsen Hauge
	<b>Lagleder(e):</b>	Ine Sofie S Pettersbakken
	<b>annet:</b>	
<b>SPILLERE</b>	<i>Hvor mange: 22</i>	
<b>TRENINGSTID</b>	<i>Mandager 18.00-1900 og torsdager 1730-1900</i>	

<b>SESONGEN</b> «januar-januar»	<p><i>Det har vært en stabil gruppe med lite frafall, og det er jevnt og godt oppmøte på treningene. Vi har i tillegg fått med oss to nye spillere og fått tilbake en tidligere spiller. Denne sesongen har vi deltatt i kortbaneserien og har to påmeldte lag med nok spillere hver gang. Vi var påmeldt til olavscupen, den ble flyttet fra april til august og til slutt dessverre avlyst. Vi har økt til to treninger i uken, en på Brevik Skole og en på Grevlingen. Vi har i høst hatt både sosial kveld på Våler aktivitetspark med klatring og grilling for foreldre og spillere, spillermøte, trener og lagledermøter og foreldremøte.</i></p> <p><i>Vi opplever engasjerte og ivrige spillere med jevn og god utvikling. Det er foreldre som er engasjerte og bidrar, både med hallansvar og flere runder med dugnadsinnsamling (loddsalg, panteinnsamling osv)</i></p> <p><i>I januar 2023 hadde vi treff for foreldrene en fredagskveld for å bli enda bedre kjent på tvers av skolekrets, med godt oppmøte og hyggelig stemning.</i></p>
------------------------------------	---

<b>PERIODEN FREMOVER</b>	<i>To påmeldte lag ut Kortbaneserien. Neste sesong ønsker vi å melde på til regionserien. Vi er også meldt på Fredrikstad cup 26. – 29. mai med to lag. Vi vil øke til tre treninger i uken, og ønsker oss helst trening på Grevlingen. Det er for liten hall på Brevik for det antallet spillere vi har.</i>
<b>KONKLUSJON</b>	Et stabilt, inkluderende og engasjert lag som stadig utvikler seg og gjør en god innsats på trening og kamper.
<b>ANNET</b>	

*Med vennlig hilsen Ine, Silje, Merete, Marianne og Kristian*



Årsberetning Gutter 10 år (født 2012 og 2013) –  
Sesongen 2022/2023

<b>LAG</b>	Gutter 10 år (født 2012)	
<b>APPARAT</b>	<b>Trener:</b>	Ann Hege Østerås og Anton Sommernes (hjelpetrener)
	<b>Lagleder(e):</b>	
	<b>annet:</b>	
<b>SPILLERE</b>	8-9 hvor 2 spillere er født i 2013.	
<b>TRENINGSTID</b>	Mandag 1615-1730	

<b>SESONGEN</b> «januar-januar»	<p><i>Vårsesongen gikk veldig fint, med gode opplevelser for gutta, både på treninger og i kampsammenheng. Vi kjørte noen treninger på beachbanen på våren for å variere treningene. Dette falt i smak hos guttene, selv om de ble veldig slitne.</i></p> <p><i>I løpet av sommerferien mistet vi 5 spillere, som gjorde at vi sto igjen med 6 spillere da høsten startet. Dette medførte at vi måtte få med spillere som hadde sluttet på et par kamper for å i det hele tatt kunne stille lag de første kampene.</i></p> <p><i>I tillegg sluttet også den ene treneren i løpet av sommeren, noe som også skapte noen utfordringer. I regi av klubben fikk laget, etter forespørsel, hjelp av Erik Bernås og Anton Sommernes frem til høstferien, hvor Anton har bidratt som hjelpetrener videre. Dette har hatt en veldig positiv effekt på guttene, som higer etter ny lærdom, og videreutvikling.</i></p> <p><i>Anton har også hatt med seg en keeperkompis som har kjørt et par treninger med fokus på keeperposisjonen, noe som var svært vellykket og kjærkomment.</i></p>
------------------------------------	---

	<p>Det ble høsten 2022 gjort noen rekrutteringsforsøk på Brevik skole og gjennom en fin artikkel i Vestby Nytt som kom i orden ved hjelp av kontakter i foreldregruppen. Guttene har selv også forsøkt å rekruttere fra egne klasser. Vi har pr nå 8 faste spillere, og en som følger treningene som ikke helt har bestemt seg.</p> <p>Laget dro til Stil Arena i november og heiet frem Follo i kampen mot Ryger Stavanger. Dette var en kjempeopplevelse for gutta, som øyeblikkelig ytret ønske om å lære flyvere. 😊</p> <p>Vi hadde også juleavslutning med håndballkamp mot foreldrene hvor vi serverte pepperkaker og saft siste trening før jul. Noen få spillere var også på klubbens julegrøt-arrangement, som var et veldig godt tiltak.</p>
<p><b>PERIODEN FREMFOR</b></p>	<p>Vi har etter jul startet med en ekstra trening i uka på fredager kl 1700-1800 i den gamle hallen. Denne treningen er litt alternativ, også ment for andre aktiviteter for å bygge enda sterkere lagfølelse. Vi har blant annet vært i bassenget en gang.</p> <p>Vi ønsker også å delta på en cup i vår, men er avhengige av at alle kan bli med for å være sikre på at vi klarer å stille lag.</p> <p>Vi kommer også til å gjennomføre flere keepertreninger for å øke tryggheten litt også i den posisjonen.</p> <p>Det positive er at guttene er veldig dedikerte så alle kommer på de aller fleste treningene. Det merkes likevel godt at vi er veldig sårbare på kamphelger, da det ikke alltid passer for alle sammen å stille på kampene.</p> <p>Det er en fin gjeng med gutter fra både Brevik, Son, Våler og Hølen. Det er høyt aktivitetsnivå, og god stemning i laget. Det jobbes også med å opprettholde lagfølelsen og samholdet ved å ha mye fokus på å snakke hverandre opp og gi hverandre positive tilbakemeldinger både på treninger og kamper.</p> <p>I januar var hele laget invitert hjem til hovedtrener på pizza hvor vi så kvartfinalen i VM hvor de norske gutta fikk et bittert tap. Vi kommer til å ha flere slike sammenkomster, da vi merker at det betyr mye for gutta å møtes utenfor banen også.</p> <p>Vi har også et ønske om å benytte beachbanen utover våren for å øve litt på dette også.</p> <p>Vi skal også få på plass en lagleder så fort som mulig.</p>
<p><b>KONKLUSJON</b></p>	<p>Laget oppleves relativt stabilt nå, men det er sårbart om noen skulle falle fra. Det er derfor ønskelig at klubben har et ekstra «øye» på guttelagene i klubben, og kanskje også ser på mulighetene for noen arrangementer/treningsseminarer for gutter?</p>
<p><b>ANNET</b></p>	<p><b>Vi hadde noen uheldige opplevelser ved at vi ikke kom oss inn i hallen kampdager hvor vi også hadde hallansvar i høst. Dette er nå heldigvis endret, men det opplevdes vanskelig å få kontakt med og hjelp fra ansvarlige i styret disse gangene.</b></p> <p><b>Det blir også en ekstra belastning for et lite lag som oss å ha hyppig hallansvar. Det er ønskelig at dette tas med i</b></p>



	<b>betraktningen når hallansvar fordeles videre fremover.</b>
--	---

<i>Med vennlig hilsen Ann Hege Østerås, trener</i>
--

## Ønsker seg flere med på laget



I den nye hallen på Grevlingen spiller en ivrig gjeng med 9 og 10-åringer håndball hver mandag fra klokken 16.30. Guttene utgjør Son HKs guttelag født i 2012 og 2013. Nå ønsker de seg flere med på laget.

Gutta har vært helt opp mot 15 stykk, men nå begynner det å tynnes i rekkene. Såpass at det begynner å bli utfordrende å stille lag til kampene. Derfor vil gjengen veldig gjerne få nye lagkamerater.

### Hvorfor skal flere spille håndball?

- Vi spiller håndball fordi det er morsomt. Det er en lagidrett, noe som skaper et unikt og godt samhold mellom gutta. Så vet vi jo at ulike skjermes tar mye tid, så fysisk aktivitet gir også et godt avbrekk fra det digitale. Du får bedre kondisjon og koordinasjon, men det er også veldig gøy og sosialt, forklarer trener Ann Hege Østerås. Hun har også med seg Anton Sommernes som trener. Han spiller selv på ett av klubbens eldre guttelag, og har masse kunnskap å tilføre laget. - Vi trenger flere gutter, og det å spille håndball er skikkelig gøy, istemmer han.

Gutta selv forteller det samme. - Det er veldig gøy. Du får være med venner, får kaste ball hardt og får ut masse energi, sier Aksel. - Man får nye venner, og lærer å stå sammen som et lag, forteller Lavrans, Ole Martin og Kasper. Oliver og Mats kunne fortelle at man kan bli skikkelig god om man vil, da man får øvd mye. Har du, eller er du, en som kunne tenke deg å prøve håndball, så oppfordrer gjengen deg til å møte opp! - Det er lov å komme på en trening bare for å se om det kan være noe for deg. Du trenger heller ikke å ha spilt håndball før, forteller Ann Hege. Og blant gutta selv sa Elias det godt: - Man vet ikke hva man går glipp av dersom man ikke tør å prøve.

Mer info, og kontaktpersoner for de ulike lagene i kommunen finner du her: Son Håndballklubb: [www.sonhk.no](http://www.sonhk.no).

Vestby Håndballklubb: [www.vhk.no](http://www.vhk.no).



Årsberetning Jenter 11 (født 2011)  
Sesongen 2021/2022

<b>LAG</b>	Jenter 11 (født 2011)	
<b>APPARAT</b>	<b>Trener:</b>	Kine Godager, Line G.Evensen, Trine Reistad
	<b>Lagleder(e):</b>	Kristine Braaen
	<b>annet:</b>	
<b>SPILLERE</b>	19	
<b>TRENINGSTID</b>	Tirsdag 18.30-20.00    Torsdag 19.00-20.30	

<b>SESONGEN</b> «januar-januar»	Regionserien Nivå 1 og nivå 2, Beach aktivitetsserie, Slottsfjellcup, trenerbesøk fra Follo hk
<b>PERIODEN</b> <b>FREMOVER</b>	Fredrikstadcup, Beachmuligheter
<b>KONKLUSJON</b>	Bra gjeng, engasjerte foreldre og trenere
<b>ANNET</b>	

Mvh Kristine Braaen

(Sett gjerne inn et bilde dersom samtykke er gitt)



Årsberetning Jenter 2010  
Sesongen 2023

<b>LAG</b>	Jenter 2010	
<b>APPARAT</b>	<b>Trener:</b>	Line Mette Kanth-Lundem & Christian Fure
	<b>Lagleder(e):</b>	Christine G. Eriksen
	<b>annet:</b>	Valter Perisa – ansvar for trening 1 gang i uka
<b>SPILLERE</b>	16 stk	
<b>TRENINGSTID</b>	Mandag 1730-1830. Onsdag 1630-1800.	

<b>SESONGEN</b> «januar-januar»	<p>2 av jentene har nå blitt keepere fast. De har vært på målvaktskole i regi av regionen- dette var veldig bra.</p> <p>Vi har deltatt på 2 cuper siste året; Slottsfjell- og Haslumcup. Slottsfjellcup var den første overnattingscupen, og var en stor suksess; både håndballmessig og sosialt. Haslumcupen stilte vi med 2 lag, så med masse spilletid var også dette særs vellykket.</p> <p>Vi har hatt 1 lag i nivå 2 i regionsserien.</p> <p>Det har vært 2 treninger i uken – noen av spillerne har også deltatt på J-08 sin trening på tirsdager. Nytt for denne sesongen er at Valter har den ene treningen – dette har blitt godt mottatt av både trenere og spillere.</p>
<b>PERIODEN</b> <b>FREMOVER</b>	<p>Vi skal melde oss på Morsa cup, og er i utgangspunktet allerede påmeldt Generation cup. Om vi skal delta på Generation er enda ikke helt spikret. Det kommer an på både dugnadsinntjening og generelt hvor mange av spillerne/foreldrene som er villige.</p> <p>Det er også planer om å delta i beachserien dette året.</p>

	Om vi skal melde på 1 eller 2 lag og om vi evt skal ha 2 lag i hvert sitt nivå kommende år er enda i «vurderingsfase».
<b>KONKLUSJON</b>	Det har vært en utrolig utvikling i håndballferdigheter det siste året. Flere og flere «melder seg på» - det er morsomt å se. Det utvikles stadig nye vennskap på tvers av skolene, og det ser ut til å være et godt miljø innad i spillergruppen. Det er godt oppmøte på treninger og kamper, og foreldrene stiller opp.
<b>ANNET</b>	

*Med vennlig hilsen Christine G. Eriksen, på vegne av J2010.*

(Sett gjerne inn et bilde dersom samtykke er gitt)



Årsberetning Jenter 14 (født 2008/09) –  
Sesongen 2022/2023

<b>LAG</b>	Jenter 14(født 20008/09)	
<b>APPARAT</b>	<b>Trener:</b>	Rudi Kitter Gunn Bernås
	<b>Lagleder(e):</b>	Carine Bråten Olsen Lene Fransgjerde
	<b>annet:</b>	
<b>SPILLERE</b>	10	
<b>TRENINGSTID</b>	Mandager 1830-1900 sammen med J-07 Tirsdager 20-2130 og torsdager 18-1930	

<b>SESONGEN</b> «Høst 2022 – februar 2023	<p>Vi har hatt et lag i nivå 2 denne sesongen og vi har vært 10 spillere. Vi har få, men treningsivrige spillere og en veldig dedikert trener i Rudi.</p> <p>Vi «startet» sesongen med vår første Generation Cup, og dette var virkelig et høydepunkt, først og fremst sosialt. I tillegg var vi med i Smaalene cup i august, hvor vi kom til semifinalen i A-sluttspill.</p> <p>Vi har jobbet med fram mange fine bevegelser, og vi har mye fart i laget. På gode dager, er vi faktisk ganske så rå og det er gøy å se ballen gå raskt og at vi jobber som et lag.</p> <p>Serien i høst har vært jevn, og fra å tape jevne kamper i høst, vinner vi nå de jevne kampene. Etter jul har vi vunnet alle kampene våre ganske lett, og vi satser på å holde på seiersrekka ut sesongen.</p> <p>Vi scorer masse mål, og vi slipper inn få, på tross av at keeperrollen går på rundgang. Men vi har nå rekruttert en ny spiller som ønsker keeperplassen, så vi krysser fingre for at denne utfordringen nå er løst 😊</p>
---	--

	<p><i>Vi tapte regionscup mot Nordstrand med to fattige mål, men var strålende fornøyd med å spille så jevnt med førstelaget til Nordstrand.</i></p> <p><i>I tillegg har vi vært med på temaserie, og skal i gang med tredje runde til helgen, her lærer vi masse!</i></p> <p><i>For øvrig har vi hatt flere dugnader denne sesongen, og vi har nå tjent opp penger til fine boblejakker med etternavn på, så nå ser vi skikkelig proffe ut! Vi gleder oss til å bruke dem.</i></p> <p><i>Flere av jentene har også tatt dommerkurs, og seks av våre skal dømme sine første kamper i løpet av mars.</i></p>
<b>PERIODEN FREMOVER</b>	<p><i>Fremover skal vi melde oss på beachserien, og så er vi litt usikre på hva vi får til av cuper i sesongslutt. Flere av våre jenter er konfirmanter, og da utgår flere helger. Vi krysser fortsatt fingre for at vi skal få med oss Fjordcup, men det er ikke helt avklart. Når vi er så få, trenger vi alle jentene for å melde oss på cup. I tillegg ønsker vi å bli med på beach-cup i Lillestrøm og Generation til sommeren.</i></p>
<b>KONKLUSJON</b>	<p>Vi har en liten, men dedikert stall. Vi håper å klare å holde jentene i Son en sesong til, men vi må ha en opptelling i mai.</p> <p>Konklusjonen på sesonger ser ut til å bli en skikkelig opptur.</p>
<b>ANNET</b>	<p>Vi trener med Vestby-08 en gang imellom, Rudi og Lara avtaler når det passer</p>

*Med vennlig hilsen – Team J14 Rudi, Carine, Lene og Gunn*

(Sett gjerne inn et bilde dersom samtykke er gitt)