



# Årsmelding for Molde Håndballklubb Breddelag 2022 / 2023

Årsmøte:  
Tirsdag 21. mars 2023

Hovedsponsor:



**SPAREBANKEN MØRE**

# Årsmelding jenter 2010

**Trenere:** Kristine Berg, Marius Thorsvik Sæterhaug og Paul Anker Holsæter

**Lagleder:** Gunvor Fossholt Ytterstad

**Hallansvarlig:** Anders Fossholt Ytterstad

**Treningstider:** Tirsdager Fuglsethallen 19-2030, torsdager Molde Arena 1630-1800

## Sesongen:

I løpet av sesongen 2022/2023 har spillergruppa økt fra 15 til 23 jenter. Vi har deltatt i seriespill med to jevne lag, med ulik sammensetning av spillere på lagene før og etter jul. Det er en sammensveiset, sosial og dedikert gjeng som stiller på trening. Oppmøtet på treningene er jevnt over veldig bra. I februar og mars har det vært arrangert ekstratrening på søndager for de som har ønsket dette. I tillegg deltar flere av jentene på trening med Øverlandsakademiet. Trenerne legger ned mye tid og arbeid både på trening og kamper.

Høsten 2022 deltok laget på sin første overnattingscup. Da gikk turen til Ålesund for deltakelse på Tafjord cup. Det ble både tap, seier, smil og tårer, samt en god dose sosialt påfyll. I tillegg deltok vi på Varig vennskapscup i mai. Det ble en våt, men gøy opplevelse.

I tillegg til salg av julelodd i Spond har laget hatt litt inntekter til lagkassa gjennom kiosksalg på hjemmekamper.

Foreldregruppa er utelukkende positiv og stilte svært sterke på håndballkamp før jul mot jentene. Vi kommuniserer med både foreldre og spillere gjennom egen gruppe i Spond. Foreldre sitter i sekretariatet på alle hjemmekamper.



# Årsmelding jenter 2012



**Trenere:** Mary Elin Kirkreit og Guro Kirkreit Gjethammer

**Lagleder:** Mariann Hoff

**Treninger:** Mandag 16:30-18:00, Molde Arena og onsdager 16:00-17:30, Idrettens hus

18 spillere

**Aktiviteter:** Seriespill uten plassering i Trønder Energi serien, jenter 10 år. Påmeldt med 2 lag som vi i høst har prøvd å hatt stort sett samme spillere pr lag pr. kamp

I løpet av sesongen har vi hatt fin pågang med nye spillere, totalt 6 nye spiller hittil i denne sesongen. Det er stabilt oppmøte på trening, mindre spillere på mandager enn onsdager, og jentene viser stor framgang. Foreldregruppa og trenerteamet kommuniserer via egen gruppe på Facebook. Det ble arrangert foreldremøte i regi av trener og lagleder 25. januar. Her ble det blant annet avtalt at vi tar i bruk Spond for å registrere oppmøte. 04. februar hadde vi hallansvar sammen med J9, her bidro alle foreldre med ulike oppgaver. Vi har ikke deltatt i andre dugnader enn dopapirsalg. Laget har fått opprettet egen lagkonto.



# Årsmelding gutter 2012

3 stykker falt av i starten av sesongen. Nå er vi 8 stk og opplever bra oppmøte på trening.

Aurora Ottesen Fossum er trener og Mats Øberg Larsen er lagleder.

Kampene som har vært har gått som normalt. Vi har stilt med ett lag og har vært fulltallig på samtlige kamper. Har også hatt kafe når vi hadde kamp i Idrettens hus.

Vi trener i Idrettens hus tirsdager fra 18.00-19.00.  
Guttene viser bra framgang.

Foreldregruppa kommuniserer via facebook og spond.

# Årsmelding J/G 2015

På J/G 2015 er vi 16 spillere, med stor overvekt av gutter. Gjengen er ivrig, engasjert og har hatt en flott utvikling som vi gleder oss til å følge videre i 2023.

Vi har kjørt trening én gang i uken på Idrettens Hus og vektlegger mye balltrening gjennom lek, stasjonsøvelser, hinderløyper og spill.

Vi var med på 2 miniturneringer høsten 22, og planlegger 3-4 miniturneringer våren 23. Det er stor oppslutning på turneringene og vi har stilt med 3 lag på hver turnering.

Vi ønsker alle som vil prøve håndball velkommen til å bli med oss!

Trenere:

Stine L. Setsaas, Mali Grotli Gundersen, Anders Ørnhammer og Iselin Larsen.

Mali Grotli Gundersen er også lagleder.

# Årsmelding jenter 2009

**Antall spillere:** ca 27

**Trenere:** Marie Aslaksen Røed og Morten Skjeggstad. Laura Bjørbekk er hjelpetrener på torsdagstreningene. Marie er da opptatt som langrennstrener.

**Lagledere:** Cecilie Petterson Torsvik og Kari Anne Kringstad.



## Treninger:

Mandag 1630-1800 Idrettens Hus

Onsdag 1800-1930 Rekneshallen

Torsdag 1900-2030 Fuglsethallen

Før sesongen 2022/2023 var det 5 spillere som sluttet, mens det i løpet av sesongen har kommet til 5-6 nye spillere. Vi er selvsagt veldig glade for at mange har lyst å spille håndball,



men dette byr også på utfordringer for oss. Det er meget bra oppmøte på treningene. Jevnt over møter ca 25 spillere og 2 trenere. Nivået i gruppa er veldig sprikende og det er derfor vanskelig å gi alle spillerne utfordringer på sitt nivå. Til det er treningsgruppen for stor. Før neste sesong ser vi behovet for å få på plass minst en ekstra trenerressurs.

Vi har 10 spillere som hospiterer hos J08 annenhver uke. 5 spillere er med i partallsuker og 5 i oddetallsuker. Vi er glade for denne muligheten.

### **Seriespill:**

Vi har deltatt i Trønderenergi-serien med 2 lag i samme avdeling. Vi forsøkte før sesongen å dele inn gruppa i 2 jevne lag, men det lyktes vi ikke med. Det førte til en del misnøye, både blant spillere og foreldre. Halvveis i sesongen begynte vi derfor å byttelåne noen spillere mellom lagene for å utjevne disse forskjellene. Det ga gode resultater både humørmessig og sportslig, men det førte også til misnøye hos de som måtte stå over en kamp eller to. Erfaringen er at det ikke er lurt å ha to lag i samme serie, siden de hele tiden kan sammenligne seg med hverandre.

Vi er nå for mange spillere til at alle kan få delta på kampene. Noen må stå over hver gang. De ferskeste spillerne har fått beskjed om at de kun kan være med på trening frem til neste sesong starter.

Vi har spilt en del kamper i egne treningstider for å få noen frihelger. Det har fungert bra.

### **Cuper:**

Vi deltok i åpningscupen i Trondheim med 3 lag. I april skal vi delta i Okea-cup i Kristiansund med 2 lag.

### **Dugnad/økonomi:**

I tillegg til dopapir-dugnader har vi gjennomført en runde med loddsalg på Spond.

Vi har hatt noen få kiosker ifb. hjemmekamper, men ser at dette medfører mer arbeid enn det genererer inntekter.

### **Kommunikasjon:**

Vi har en egen gruppe på Facebook, hvor foreldre og trenere/lagledere er medlemmer. I det daglige benytter vi Spond til påmelding til trening og kamper. Denne sesongen lot vi spillerne selv få bli medlemmer, slik at de selv kan svare. Dersom de ikke kan være med på trening må dette begrunnes.

Vi holdt foreldremøte før sesongstart.

# Årsmelding jenter 2008



**Trenere:** Guri Viken, Henning Hånes, Magne Furuseth og Marie Malo

**Lagledere:** Synnøve Holsen og Marianne Havnen

**Hallansvarlig:** Kenneth Antonsen

**Spillere:** 14 spillere

**Treningstid:** Mandag kl. 19.00-20.30 i Idrettens Hus, onsdag kl. 18.00-19.30 i Molde Arena 1, torsdag kl. 17.30-18.30 i styrkerommet ved Idrettens hus og fredager kl. 16.30-18.00 i Molde Arena 2.

Vi har en veldig positiv og treningsvillig spillegruppe som har det kjekt sammen på trening. Denne sesongen har vi gjennomført gode og varierte økter, med lite sykdomsfravær i laget. Vi har lagt vekt på teknisk trening, styrke, angrepsspill, samt forsvarsspill og opplever en god utvikling av ferdigheter i spillegruppa. Vi forventer at jentene prioriterer å komme på alle treningene såfremt de har mulighet til det. De som har andre aktiviteter og idretter i tillegg til håndball får til å kombinere dette på en god måte..

Senhøsten 2022 tok Marie Malo kontakt og ønsket å ha praksis som trener hos oss som en del av skoleutdannelsen sin. Øktene med Malo har fungert veldig godt og har vært inspirerende og lærerike for laget.

Likedan er bidraget fra trenerveteran Magne Furuseth og treningene med keepertrener Martin Christensen positive bidrag i vårt treningsarbeid.



**Seriespill:** Denne sesongen spiller vi både i TrønderEnergiserien 1 og 2 i 14-årgangen. Vi valgte en slik løsning for å sikre at alle spillerne får et godt kamptilbud hvor de kan få utvikle seg gjennom å møte lag på ulike nivåer. Vi opplever at vårt lag holder et høyt nivå og at nivået i 1-serien er godt. Vi vurderte å melde laget opp i 15-årsserien, men vurderte pga. antallet spillere i laget at det ville bli for tøft å gjennomføre.

**Hospitering:** Denne sesongen har vi også lyktes godt både med at 7 av våre spillere har hospitert på trening opp til 07-laget på tirsdager, samt at vi har tatt imot 10 spillere fra 09-laget på hospitering på våre fredagsøkter. Hospitering er både motiverende og lærerikt for spillerne og vi opplever at vi har klart å organisere dette på en god måte for de ulike lagene som er involvert. Noen av jentene har også spilt kamper for 07-laget, noe de opplever som veldig lærerikt og motiverende.

Andre positive treningsaktiviteter som vi ønsker å trekke fram denne sesongen var treningssamlingen med Asgeir Hatlen i Molde høsten 2022, samt en felles treningsamling med Åndalsnes sitt J14- og J15-lag på Åndalsnes.

Vi opplever også at oppstarten med SPU-samlinger har vært motiverende for spillerne. I tillegg har en del av spillerne deltatt på ulike treningsamlinger både i Kristiansund og Trondheim i løpet av sesongen.

**Cuper:** Våren 2022 deltok vi på OKEA-cup i Kristiansund), Varig Vennskapscup (Rival) og Fredrikstad cup. På høsten deltok vi på Åpningscupen i Trondheim. Våren 2023 har vi meldt oss på Rema 1000 Trondheim håndballcup, samt Storhamarcup.

**Dugnader:** I tillegg til salg av dopapir/tørkerull, har vi gjennomført loggsalg via vipps. Vi har også fått positive tilbakemeldinger om at vi får dugnadsoppdrag i forbindelse med årets Rosecup.

**Kommentar:** Vi bruker Spond som kommunikasjonskanal for trening og kamp hvor spillerne kan administrere egen påmelding. Vi bruker i tillegg Facebook som kommunikasjonskanal overfor foreldre. Vi har vurdert, men foreløpig ikke tatt i bruk sosiale medier som kommunikasjonskanal.

Vi opplever en positiv muntlig dialog mellom foreldre, trenere og lagledere. Lagkonto står nå på Molde Håndballklubb, hvor lagleder har tilgang, og kontoutskrift og kvitteringer legges ut på lagleder/trener gruppen på Facebook en gang i året.

**Sosialt:** Vi har en sammensveiset og fin gjeng med jenter på laget! Foreldregruppa er positive bidragsyttere og følger godt opp rundt laget og kampene. Av sosiale treff vil vi nevne cup-deltakelse, hjemmebesøk med matlaging hos en av trenerne, samt en av spillerne. Vi har også tradisjoner med avslutning i forbindelse med siste håndballtreningen både før sommeren og før jul.



# Årsmelding jenter 2013

**Trenere:** Tonje Havnen Hoem, Rakel Stølen, Merete Holm

**Lagleder:** Siv Hofset, Kristian Farstad

**Spillere:** Gruppen består av 21 spillere.

**Treningstid:** Denne sesongen har vi hatt 1 trening i uka. Vi har hatt fast treningstid i rekneshallen på onsdager 17-18. Vi har hatt full hall, men har måttet dele med andre de gangene Molde elite har spilt kamper på onsdager.

Vi har hatt 3 lag som har spilt kortbane håndball. Det har til tider vært utfordrende å få stilt 3 lag, da det var en del sykdom en periode og lagene spiller samtidig på forskjellige plasser gjerne, da er det ikke så enkelt å låne fra hverandre.



# Årsmelding jenter 2007



**Trenere:** Helga Nordhaug, Siv Jacobsen, Tonje Kvalsnes

**Lagleder:** Heidi Eriksen Rusten

**Spillere:** Grappa består av 25 spillere.

J2007	
Navn	
Nawaal	Abshir
Emilie Akselvoll	Bakkemyr
Juli Jacobsen	Bolsø
Liv Annik	Drechsler
June	Hafstad
Leni	Hafstad
Martine	Hoås
Vilde Gaupset	Kallmyr
Kristine	Kvalsnes
Silje	Lillås
Mari Kortner	Lystad
Tuva Holm	Lønseth
Jule	Mende
Sofie Mordal	Mikalsen
Fatima	Mukhtari
Ada Helene	Nordhaug-Næss
Mathea	Opstad
Eline	Risan
Signe Margrethe Bolsø	Risan
Emma Johanne	Rusten
Leah Sofie	Storvik
Sara Størksen	Strandhagen
Sara Hammer	Svendsen
Kathrine Bjørnarheim	Østby
Ellen Mathea Brunvoll	Tangen

**Treningstid:** Denne sesongen har vi heldigvis sluppet korona. Vi trener håndball tre ganger i uka i Molde Arena og Rekneshallen og har styrketrening en gang i uka.

Vi har i løpet av sesongen fått tre spillere fra Gossen og Skåla. I løpet av sesongen har også tre spillere sluttet. Treningen består av mye balltrening men i tillegg har vi en del basistrening og skadeforebyggende trening hovedsakelig implementert i oppvarming. I år har vi arbeidet videre med 3-2-1 forsvar og flere trekk og spillsystemer som kryss, jugge, rundgang, rundgang 2 russer etc.

Vi merker også denne sesongen sterk konkurranse fra fotball og volleyball og at jentene også har andre interesser. Mange har vært mye borte grunnet sykdom. Men vi har fortsatt en fin gjeng med treningsvillige flotte ungdommer!!!!

**Seriespill:** Vi har 1 lag i J15-serien og 1 lag i J16-serien. Vi stiller normalt med ca 12 spillere per kamp og etterstreber lik spilletid for alle spillerne i gruppa.

**Turneringer:** Vi deltok på åpningscup i TRD og der tapte det ene laget finalen. Det andre laget røk ut i kvartfinalen. I tillegg deltok vi på Tafjord Cup og der tapte vi i finalen mot Aksla Det var en kjekk opplevelse for jentene der MHK1 røk ut i semifinalen.

Vi skal til Okea Cup i Kristiansund i april og til PartilleCup i Gøteborg i juni.





**Kommunikasjon/informasjon:** Kommunikasjon innad i gruppa skjer via Spond og facebook. Vi hadde foreldremøte i begynnelsen av sesongen. Vi bruker Spond til spillerne og foreldrene og i tillegg bruker vi facebook bare til foreldrene.

**Dugnader:** Alle foreldrene har deltatt på dugnad i forbindelse med våre arrangement i forbindelse med seriekamper. Vi har hatt toalett-papirdugnad både høst og vår i denne sesongen. Vi hadde også pantedugnad. Laget skal i tillegg ha dugnad på Rosecup og

**Hallansvarlig:** Gro Østby har også denne sesongen hatt hallansvar og det er vi kjempetaknemlig for!!!! Anita Ødegaard Lillås har også hjulpet til. Takk for hjelpen.

**Spillersamtaler:** Vi arbeider kontinuerlig med :Holdninger, oppførsel og generelt om folkeskikk/mobbing, litt om kropp, utvikling og pubertet. Helse og inkludere hverandre. Vi gjennomførte individuelle spillersamtaler med alle jentene i høst. I tillegg så hadde vi en kveld på Maritech med pizza og gruppearbeid.

### **Evaluering av sesongen / Ønsker videre /Innspill til klubben:**

Sesongen har vært preget av en del skader. Det har vært vanskelig å få samspilt lagene siden det er mange spillere og de spiller på begge lagene. Noen av spillerne har hospitert opp til 2006 og det har vært til stor inspirasjon for alle. Det er også flere av spillerne som har spilt kamper for J2006. I tillegg har vi også hatt J2008 spillere på hospitering hos oss gjennom sesongen. I tillegg har vi hatt egne keepertreninger hvor J2008 og J2009 har deltatt på. Vi ønsker å prøve og kvalifisere oss til bring serien neste sesong, men det er enda ikke helt avgjort.

Helga Nordhaug, Siv Jacobsen og Tonje Kvalsnes

Heidi Rusten (Lagleder)

# Årsmelding jenter 16



## Spillere:

Frida Børstad, Isabell Hammerø, Sigrid Ellingseter, Selma Ljøen Hol, Emma Vikhagen Saltnes, Emma Nursey-Bray, Sofie Petrine Flovikholm, Johanna Engen Dale, Mia Mork, Julie Vikhagen Bergsvik, Frida Inderhaug, Tuva Gule Brandal, Heidi Hol-Edwardsen, Andrea Kvernberg, Konstanse Lillebø, Astri Halse Ryste, Augusta Malme

**Trenere:** Joachim Østergaard og Jan Sindre Bergsvik

**Lagleder:** Birgitte Dale, Frode Børstad, Geir Ellingseter

**Hallansvarlig:** Helge Brandal

## Sesongen:

Samarbeidslag sammen med Skåla og Elnesvågen med det formål at skape de best mulige rammer for jentenes utvikling og kvalifisere til Regionserie og Bring.

Vi klarte at kvalifisere oss til Regionserie men ikke Bring, derfor meldte vi os på i J20 for at gi jentene best mulig matching. I tillegg spiller vi J16 Fylkesserie.

Per dags dato

## 7. Plass i Regionserie

1. Plass i J16 Fylkeserie

2. Plass i J20 Fylkeserie



Vi har hatt veldig tette kamper i Regionserien hvor det desverre er endt med en del 1 og 2 måls tap, men dette er bra for jentene at få denne matching og det har vært utrolig spennende at spille mot de beste lag i regionen vår.

#### **Evaluering:**

Vi mener selv at vi har fått skapt et treningsmiljø som er veldig bra og hvor folk kan utvikle sig i. Tror dette samarbeide var/er den rette løsning med tanke på fremtiden.

Vi har hatt en del spillere på både RLM og Utfordrer RLM denne sesong. Emma Vikhagen Saltnes, Emma Nursey-Bray, Tuva Gule Brandal og Sigrid Ellingseter fra Molde. Julie Vikhagen Bergsvik, Sofie Flovikholm og Frida Børstad fra Skåla. Johanna Dale og Augusta Malme fra Elnesvågen.

Vi ser tydelig at vi må til Trondheim for at få den matching som trengs hvis vi eventuel skal kvalifisere oss til Lerøy neste sesong.

Dette er en utrolig bra gjeng at være trener for og jeg håper de alle fortsetter med at være som de er og fortsetter at jobbe på som de har gjort hele året!

**Joachim Østergaard**

**Trener**

# Årsmelding jenter 20

**Spillere:**

Maria Kruse Småge, Guro Olsen Valderhaug, Tuva Gjerde, Andrea Malme, Mari Rotlid, Laura Bjørbekk, Mali Andberg, Cecilie Sporsheim, Randi Margrete Leikvoll, Anna Grøholt, Dagny Halse Ryste, Vera Edøy, Marie Malo, Julie Nesje, Elisa Norstedt, Karoline Rønningen Skaar, Margrethe Janbu, Mina Juberg Sunde, Mina Harstad

**Trener:** Joachim Østergaard

**Lagleder:** Torill Sjømælling

**Hallansvarlig:** Håvard Valderhaug

**Sesongen:**

Vi er fortsatt et samarbeidslag som vi var i fjor men nu har vi også fått samarbeide med Elnesvågen som har gjort at vi har fått 4. Div som kamparena denne sesong også i tillegg til J20 Region og J20 Fylke.

Denne gruppe har spilt de fleste kamper i J20 Fylkesserien men stort sett alle har fått enten være med på Regionserie og 4. Div kamper.

Vi er delt inn i 2 treningsgrupper da vi totalt er +30 Jenter.



Vi har hatt 2 treninger i uken bare oss og en felles trening i uken hvor begge grupper er med. I tillegg har jentene hatt mulighet for at få en 4. trening også hvis de ville.

Vi ligger nr. 4 i J20 Fylkesserie og startet litt treigt, men som sesongen er gått og jentene er blitt mere og mere samspilt har spillet også utviklet seg.

### **Evaluering:**

Denne gruppe har hatt en utrolig stor utvikling gjennom sesongen. Der var ikke mange av disse som hadde spilt sammen før og dette har tatt tid, men vi ser på de siste kamper at det er sket noe. Tror vi alle gjerne hadde sett flere vundne kamper men det er ikke alltid sånn som man vil have det. Gruppen er treningsvillig og alltid bra med oppmøte til trening, kan være litt svingende i perioder men størstedelen av tiden har det vært bra.

**Joachim Østergaard**

**Trener**



# Årsmelding Senior 3. Div

**Spillere:**

Thomas Myren, Sebastian Waal Hope, Filip Horneland, Ruben Moen, Jakob Solevåg, Patrick Eikebø, Trym Vogt Hattrem-Johansen, Ole Drechsler, Fredrik Vatne, Joachim Østergaard, Torstein Eggen, Kristian Huuse, Oliver Clausen-Bekken, Tobias Austad, Endre Lunde Døskeland, Jonatan Aune, Kristian Vatne og Brage Klyve Stokke

**Trener:** Joachim Østergaard

**Lagledere:** Catharina Vogt Hattrem-Johansen og Kristin Heggdal

**Sesongen:**

Vi er et lag bestående av 17 spillere fra alderen 18-25 år. I tillegg har vi hatt Brage Stokke (2006) med på trening denne sesong, mens han spiller kamper for G16 laget til Elnesvågen.

Vi er hovedsakelig lokale spillere supplert med 4 studenter fra Høgskolen.

Så langt har vi spilt 14 kamper og tapt 3 av disse, 2 mot Melhus og 1 mot Rapp. Dette er godkjent, vi har mindre utfall enn vi hadde i fjor og det er selvom der er byttet noen spillere.

Vi ender sesongen top 3 i 3. Divisjon

**Evaluering:**

Vi har hatt 3 treninger i uken og generelt bra oppmøte, nivået, intensiteten og seriøsiteten på trening har gjennom hele sesongen vært på høyt nivå

En veldig fin gjeng vi har fått samlet.