



# Årsmelding for Molde Håndballklubb Breddelag 2024 / 2025

Årsmøte:  
Mandag 24. mars 2025

Hovedsponsor:



**SPAREBANKEN MØRE**

# Årsmelding MIX 2018/19



**Spillerstall:** 14 spillere per desember 2024, hvorav 11 jenter og 3 gutter

(21 spillere 01.03.2025, 14 jenter og 7 gutter)

**Trenere:** Rikke Charlotte Hage og Siri Merete Vikhagen

**Lagleder:** Kristian Solemsjø og Hedda Nordby Krogstad

**Treninger:**

MIX 2018/19 startet opp høsten 2024, med første trening 30.10

Laget har én økt i uka med treningstid onsdag kl. 18.00-19.00 i Fugelset hallen.

**Seriespill:**

Laget har ikke deltatt i noe form for seriespill høsten 2024, men fokusert på ballglede og sammenspleising av laget.

**Dugnader:**

Laget har ikke gjennomført noen dugnader siden oppstart høsten 2024

**Kommunikasjon:**

Vi opplever en positiv dialog mellom foreldre, trenere og lagledere. På nyåret 2025 gjennomførte vi vårt første foreldremøte og det var nyttig med tanke på oppfølging av små og store oppgaver og aktiviteter. Vi bruker Spond i den daglige oppfølging av kommunikasjon med foreldre.

**Sosialt:**

Foreløpig ingen arrangementer. Planlegger en avslutning av sesongen 24/25

**Høydepunkter fra sesongen:**

Stor glede ved å komme i gang med treningene, motivert gjeng med godt samhold og mye idrettsglede.



# Årsmelding mix 2017

Trenere: Henrik Øyen og Eli Bævre

Lagleder: Karina Kvammen

## Antall spillere:

14 jenter og 1 gutt

## Treninger:

Vi startet opp med første trening for årskullet i slutten av oktober. Mange har kommet til i løpet av vinteren og vi er nå en ganske stabil gjeng som møter opp på trening hver onsdag klokka 18-19 i Fuglsethallen.

## Miniturneringer:

Første miniturnering ble gjennomført i Rekneshallen i februar, mange stolte spillere fikk medaljer etter siste kampen. Vi har også deltatt på Skåla, og planlegger også å delta på miniturnering i Elnesvågen i mars. Vi stiller med 2-3 lag hver turnering.

## Kommunikasjon/informasjon:

Vi bruker Spond til å invitere til treninger og kamp, foreldre er flinke til å følge opp og svare på informasjonen som deles der.

## Evaluerer av sesongen

Selv om vi kom i gang litt sent for årskullet har vi greid oss fint i kamp, og mange ivrige foreldre stiller opp som heiagjeng! Spillerne er flinke og lærer utrolig mye av å være med på turneringer. Vi har hatt fokus på at alle skal oppleve mestring, både på kamp og på trening – vi er heldige med flinke trenere som stiller opp! Om det har vært treninger hvor trenerne ikke har kunnet stille, så er det alltid andre foreldre som sier seg villig til å ta på seg ansvar for treningen. Vi ser frem til enda en ny sesong!

# Årsmelding Jenter 2016



## Spillerstall:

Vi startet med 11 spillere høsten 2024 og er i dag 20 spillere, og stadig nye jenter som melder interesse og blir med på prøvetreninger.

## Trenergruppen:

Trenere: Siri Merethe Vikhagen, Ingrid Flemmen Berg og Marita Cathrin Mentzoni Mørken  
Lagleder: Linn Merethe Nordhagen

## Treninger:

Laget har hatt en trening i uka. Torsdager 17.00-18.00 i Fuglsethallen. Hallen deles da med G2016. Det har fungert ok å dele hallen, men det er ikke optimalt når vi er 20 barn på J16. Det er også kun to mål tilpasset aldersgruppen, det kunne godt ha vært fire tilgjengelig mtp. spillmuligheter.

## Turneringer:

Denne sesongen spiller vi minihåndball, og har deltatt på 7 turneringer med 2-4 lag.



### **Dugnader:**

Vi så virkelig hvor fin foreldregruppe vi er da vi arrangerte miniturneringen i Rekneshallen. Alle bidro, noen var der i flere timer og hjalp til med flere oppgaver. Vi fikk samlet inn en god del til lagkassen. Det er godt å ha til fremtidige cuper. Vi har også lyst å gjøre noe sosialt for den flotte gjengen vi har blitt.

### **Kommunikasjon:**

Vi bruker Spond i den daglige oppfølging av kommunikasjon med foreldre. Første foreldremøte vi hadde var i januar 2025. Vi vil holde et foreldremøte før sesongstart til høsten.

### **Sosialt:**

Vi hadde litt ekstra kos siste treningen før jul. Prøver at jentene skal bli bedre kjent på tvers av skolene. Satser på at vi får en fin sommeravslutning.

### **Høydepunkter fra sesongen:**

Vil si at høydepunktene er det mange av. Vi ser hvor lange steg jentene har tatt. Gleden når man scorer sitt første mål. Gleden av å være et lag. Rett og slett stor håndballglede i hver eneste kamp. Vi ser fram til en ny sesong, og vi håper og tror at enda flere 2016-jenter vil bli med oss til høsten.

# Årsmelding gutter 2016



**Spillerstall:** 6 gutter

**Trener:** Eirik Øverland

**Lagleder:** Magni Standal Hånes

**Treninger:** Lagets første trening var i oktober 2024. Trening hver torsdag kl 17.00 – 18.00 i Fuglsethallen. Siden laget består av helt ferske spillere har det vært mest fokus på basale ferdigheter og at det skal være gøy. Treningene er samtidig som jentelaget i samme årskull, som har gitt mulighet for noe samarbeid ved behov, men også håndballspill mot hverandre på liten bane. Siden vi er få gutter er dette verdifullt for oss.

**Miniturneringer:** Vi deltok på miniturnering på Vestnes i januar, vi arrangerte miniturnering sammen med Jenter 2016 9. februar -25 og vi deltar på miniturnering i Elnesvågen 16. mars.

**Sosialt:** Det er mye fokus på at det skal være kjekt på trening. Vi hadde en liten juleavslutning/samling sammen med Jenter 2016, og planlegger en egen avslutning for sesongen.

**Dugnader:** Vi har gjort forsøk på deltakelse i pantedugnaden, men fikk inntrykk av at det for minilagene er viktigst å rekruttere til dugnad i forbindelse med miniturneringen vi arrangerte i februar. Kommer derfor sterkere tilbake ved neste anledning.

På miniturneringen var det stor dugnadsinnsats på ulike måter for å gjøre turneringen best mulig for de 53 lagene (ca 300 mini-spillere) som deltok! Vi opplever at det ble en suksess!

**Høydepunkt fra sesongen (positive erfaringer):** Deltakelse på miniturneringer! Det er en kjekk liten gjeng med gutter som vi opplever er i fin utvikling håndballmessig.

**Tiden fremover:** Vi trenger flere gutter på laget for at det skal være bærekraftig over tid! Vanskelig å rekruttere, men vi håper det kan la seg gjøre. Er åpen for samarbeid med naboklubber dersom vi ikke klarer å rekruttere innad i egne nedslagsfelt.

# Årsmelding Jenter 2015



**Spillerstall:** 9 spillere

**Trenere:** Thea Brevik, Mali Grotli Gundersen, Iselin Lerheim

**Lagleder:** Karstein Lyså

## **Treninger:**

Laget har én økt i uka med treningstid tirsdag kl. 17.30-18.30 i Fuglsethallen. Hallen er godt tilrettelagt for kortbanehåndball og er godt utstyrt slik at vi får gjennomført øktene på en effektiv og god måte.

Vi trener sammen med gutter 2015. Dette har både positive og negative sider. Det positive er at J2015 kan dra nytte av flere på trening, tidvis tøff motstand, flere trenere å lære fra, mindre sårbarhet ved sykdom mm. Ulemper er blant annet støynivå. Etter denne sesongen skal det evalueres om vi skal fortsette å ha felles treninger.

I løpet av høsten 2024 har vi mistet noen spillere. Antall spillere er en sårbarhet da vi er akkurat nok medlemmer til å stille 2 lag ved seriespill, men ved manglende oppmøte må vi "låne" spillere fra det ene laget. Vi har hatt mye fokus på basisferdigheter samtidig som vi har hatt mye spilltrening for å gjøre jentene vant til kortbanehåndball. Vi opplever at jentene



har det kjekt på trening og at de utvikler seg på en fin måte både som enkeltspillere og som lag.

Thea Brevik har kommet inn som ny hovedtrener denne sesongen. Vi har bare en trener så vi erfarer at det er en stor fordel å samkjøre treninger med gutter 2015 hvor vi kan dra nytte av deres treningsressurser. Det er ønskelig med én trener til inn mot neste sesong.

### **Seriespill:**

Denne sesongen spiller vi kortbanehåndball og så langt er det en positiv erfaring. Arrangørklubbene gjør en god innsats og sørger for gode arrangementer. Vi har god kommunikasjon ifht oppsett av kamper forut for arrangementene. Vi opplever også at motstanderlagene har et nivå som gjør at vi sammen får utviklet spillerne og lagene på en god måte. I vår pulje er vi 6-7 lag slik at det blir noe variasjon i motstand.

### **Dugnader:**

Vi har arrangert 2 hjemmedugnader hvor foreldre har bidratt med kaker/kiosk og sekreteriat. Vi har tjent ca 4000,- per dugnad. Vi har fått egen lagkonto, hvor lagleder har tilgang. Kontoutskrift og kvitteringer deles med trenergruppa én gang i året.

### **Kommunikasjon:**

Vi bruker Spond i den daglige oppfølging av kommunikasjon med foreldre, dette fungerer godt. Kommunikasjon med andre lag går via gruppe på messenger. Som ny lagleder og trener opplever vi at vi får god hjelp når vi har behov for det.

### **Sosialt:**

Hovedvekt av jenter fra Nordbyen skolekrets, men jentene fungerer veldig godt sammen. Vi planlegger felles sesongavslutning på Molde Bowling.

### **Høydepunkter fra sesongen:**

Sist seriekamp på hjemmebane. Jentene hadde hatt en enorm utvikling på bare et par måneder. Spilte sammen som et skikkelig lag. De hadde både ball- og spillforståelse. Vi ser at barna mestrer og vokser som enkeltspillere og lag.



# Årsmelding Gutter 2014/15



Trenere: Iselin Lerheim, Mali Grotli Gundersen, Stine Løvfall Setsaas.  
Lagleder: Karina Kvammen

## Antall spillere:

G2014: 6 spillere

G2015: 12 spillere

## Treninger:

Også i år har g2014/2015 trent sammen med j2015. Vi har hatt en trening i uka, tirsdager klokka 17.30-19.00 i Fuglsethallen. Antall spillere har vært ganske stabilt i løpet av sesongen, noen har falt fra, mens nye har kommet til. Flinke og engasjerte trenere stiller opp på trening hver uke! Selv om det har kommet til nye spillere synes vi de kjapt har lært seg reglene. Vi ser at spillet blir mer og mer avansert etter hvert som de får mer erfaring fra trening og kamp – det er gøy!

## Seriespill

G2015 hadde meldt på to lag i serien og hevder seg godt i denne årsklassen. G2014 hadde meldt på ett lag i sin årsklasse. Mange av 2015-guttene trenger litt tøffere motstand og har også vært med å spille 2014-kamper. Disse kampene har vi spilt ganske jevnt. G2014 skal gjennomføre to hjemmearrangement denne sesongen, mens G2015 skal gjennomføre tre. Vi opplever god kommunikasjon med de andre lagene om det er behov for å gjøre om på kampoppsett. Vi har opprettet egne chatgrupper på Messenger hvor vi kommuniserer med de andre lagene.



### **Dugnader**

Foreldre stiller med kaker eller bakst og vi stiller i tillegg med kioskvarer kjøpt inn fra lagkassa. Vi har også på noen arrangement solgt tombola. Alle er satt opp i kiosk og sekretariat denne sesongen, vi fordelte vakter allerede i starten av sesongen. Dette har fungert greit.

### **Kommunikasjon/informasjon**

Vi bruker Spond til å kommunisere med foreldrene i forbindelse med trening og kamp. Dette fungerer veldig fint, og de er flinke til å følge opp.

### **Sosialt**

Som avslutning til jul hadde vi kjøpt inn noen Piñata som ungene fikk kaste ball på, det var stor suksess! Når sesongen avsluttes til våren planlegger vi avslutning med pizza, brus og noe annet gøy.

### **Evaluering av sesongen/planer videre**

Vi har hatt en sesong med god utvikling og vi ser frem til en ny sesong med blant annet overgang til større bane for de som spiller 2014.

# Årsmelding Jenter 2014



**Spillerstall:** 26 spillere

**Trenere:** Guri Viken, Marte Larsen, Anna Reistad, Janne Kandal

**Lagleder:** Marte Larsen

## **Treninger:**

Laget har to økter i uka med treningstid mandag kl. 17.30-19.00 i Idrettens hus og torsdag kl. 18.00-19.00 i Fuglsethallen. I Idrettens hus er det god oppmerking for kortbane, men i og med at vi kun har hatt 2/3 hall, så har det vært utfordrende å gjennomføre øktene med en så stor spillegruppe. I Fuglsethallen har vi hatt hel bane, men her er utfordringen at veggene ikke henger sammen med oppmerkinga av banen. Dermed har vi ikke hatt mulighet til å delt opp hallen på en god måte. Treningstid på 60. minutter er også for knapt for en så stor spillegruppe.

I løpet av sesongen har vi fått flere nye spillere, noe vi opplever at er kjekt og motiverende. Samtidig utfordrer det oss trenere i å planlegge og gjennomføre øktene på en god måte med et stort spenn i ferdighetsnivå i gruppa. Vi har hatt mye fokus på basisferdigheter samtidig som vi har hatt mye spilltrening for å gjøre jentene vant til kortbanehåndball. Vi opplever at jentene har det kjekt på trening og at de utvikler seg på en fin måte både som enkeltspillere og som lag.

Vi trenere har fordelt øktene mellom oss hvor vi har minst to trenere på hver økt. Etter jul har Janne kommet inn som ny trener og vi opplever å ha et godt trenerteam til å følge opp spillegruppa.

## **Seriespill:**

Denne sesongen har vi valgt å melde på to lag i 10-årsserien og ett lag i 11-årsserien. Vi har sett at flere spillere kan ha nytte av å møte tøffere motstand, samtidig som at andre har hatt utfordringer nok i egen årsklasse. Så langt denne sesongen opplever vi at kampopplegget



har fungert godt både for spillerne, foreldre og trenere. Til senere sesongen ønsker vi at antall lag vi møter varierer mer. I vår pulje er det få lag, noe som gjør at vi ikke opplever variasjon i motstanderlag ved de ulike arrangementene. Dette er noe som bør endres til neste sesong.

### **Dugnader:**

Vi opplever positiv oppslutning rundt dugnader som blir gjennomført i forbindelse med hjemmearrangementene. Dopapirsalg kom inn som en ny dugnad for laget vårt denne sesongen, noe som krevde litt ekstra oppfølging av foreldre som var ukjent med dugnaden. Pantedugnaden var også ny og møtte lunken respons i vår foreldregruppa. Klubben kan nok med fordel informere om slike nye dugnader i bedre tid i forveien og så kan det jo hende at noe av pengene kunne gått til lagkassene. Lagkontoen står på Molde Håndballklubb, hvor lagleder og en av trenerne har tilgang. Kontoutskrift og kvitteringer deles med trenergruppa én gang i året.

### **Kommunikasjon:**

Vi opplever en positiv dialog mellom foreldre, trenere og lagledere. I løpet av våren 2025 vil vi gjennomføre et foreldremøte for å få tilbakemeldinger fra årets sesong og legge en plan for videre trenings- og kampaktivitet. Vi bruker Spond i den daglige oppfølging av kommunikasjon med foreldre.

### **Sosialt:**

Foreløpig har vi satset på trivelig avslutninger før sommeren og til jul. I tillegg prøver vi innimellom å legge til rette for å samle spillere som ønsker å være publikum under Molde elite sine kamper.

### **Høydepunkter fra sesongen:**

Kampdagene er kjekke for spillerne, men god tilrettelegging fra arrangørene. Senere i vår er planen å delta på vår første cup gjennom Rose-cup som nok også blir en positiv opplevelse for jentene.

# Årsmelding Jenter 2013



Spillerstall: Denne sesongen har vi hatt 19 aktive jenter med på laget.

Trenergruppen: Tonje Havnen Hoem  
Hjelpetrenerne: Merete Holm, Rakel Stølen,  
Tuva Gjerde og Astri Halse Ryste  
Lagleder: Siv Hofset

Samarbeidet med trenere har fungert veldig godt og vi har bidratt ekstra med treninger og kamper når det har vært behov.

## Treninger:

Vi har treninger to ganger per uke, tirsdag 18-19.30 på Molde arena i delt hall og onsdag 17.30 – 19 på Idretten. Det er fortsatt mange som har andre aktiviteter ved siden av håndball, noe som er veldig positivt. Har opplevd dessverre mye fravær tirsdager på grunn av det. Håper neste sesong å få til samarbeid med enkelte grupper for å unngå mye kollisjoner



### **Seriespill:**

Vi har hatt to 11-årslag i serien denne sesongen. Lagene har vært i hver sin gruppe som har gjort at vi har spilt mot mange forskjellige lag. Dette har vært en suksess og noe vi er veldig fornøyd med. Vi har rullert på alle spillerne som har gitt de utfordringer passende eget nivå. Ettersom vi hadde god erfaring med å melde et lag opp et aldersnivå så valgte vi å gjøre det i år også og har hatt et 12-årslag. Det har vi erfart som vellykket. Til tross for tøffe kamper og stort sett tap har vi lært mye. Og to seire og en uavgjort til nå er vi veldig fornøyd med. Noen tap har vært store, men mange har også vært jevne.

**Cuper:** Vi startet høstsesongen med å delta på Ålesund cup der vi hadde med to lag. Det var en veldig kjekk opplevelse og jentene venter på neste gang vi skal på tur. Vi har meldt på to lag til Okeacup i april og håper det blir en like kjekk opplevelse.

**Sosialt:** Vi er opptatt av å bygge lag og at alle skal være positive og heie på hverandre. Vi har også som mål å være et lag som er kjekt å møte både spillere og trener, og med god moral i laget tror vi at vi kan få til det. Vi har gjennomført felles trening hvor vi inviterte Skåla j11 før jul og med Torvikbukta i vinter. Vi har også planer om å gjennomføre et sosialt treff utenfor banen for laget nå snart hvor vi har det kjekt og koser oss.

**Høydepunkt fra sesongen (Positive erfaringer fra sesongen):** Denne sesongen har det vært utrolig kjekt å se utviklingen på mange spillere og at vi mer og mer spiller som et lag. Et høydepunkt var nok den første seieren i j12-serien. Å delta på den første overnattingscupen var et stort høydepunkt for alle og det fungerte veldig godt! Vi har spilt treningskamp mot gutter 11/12 noe som har vært et stort ønske lenge. Det var utrolig gøy og ble en jevn og spennende opplevelse. I tillegg til dette har trening med Elite vært en ekstra kjekk opplevelse.

### **Tiden fremover:**

Vi skal delta på Okea-cup i april og satser på både gode prestasjoner og kjekke opplevelser.

Vi har som mål å ha en arena som er trygg og kjekk å delta i og med å få til god utvikling av spillere.

Neste sesong kommer vi til melde på to 12-årslag og håper vi får de i to ulike grupper som i år. Det er lite sannsynlig at vi melder et lag opp i årsklassen over sånn vi ser det nå. Med tanke på at vi har spillere som trenger utfordringene så håper vi på et mulig samarbeid med laget som er i årsklassen over.



# Årsmelding Gutter 2012/13

**Trenere:** Eirik Øverland, Aurora Ottesen Fossum, Tonje Kvalsnes

**Lagleder:** Ron Jansen, Antoinette Daalderop-Jansen

**Spillere:** 19 spillere (flestepl 2013)

**Treninger:** Gutter 2012 og 2013 trener sammen, 2 halløkter per uke.

**Seriespill:** Vi er med i G11 (G12 guttene også, de er for få til å danne et eget lag).

**Turneringer:** Tafjord Ålesund cup i Ålesund i høst 2024.

**Kommunikasjon/informasjon:** skjer via Spond, fungerer bra.

**Dugnader:** Alle foreldre har deltatt på dugnader i forbindelse med seriekamper.

**Hallansvarlig:** ingen

**Evaluering av sesongen:** det hadde vært fint med flere gutter fra 2012.

# Årsmelding Jenter 2012



## Spillerstall

22 spillere, meldt inn 3 lag i serien Molde HK J12 og Molde HK 2 J12, samt 1 lag Molde HK J13

## Trenergruppen

Mary Elin Kirkreit, Marit Holbø Ytterstad og Magne Tormod Furuseth trenere, Mariann Hoff lagleder. Vi har også hatt hjelp av 3 spillere fra 14 års laget på mandagstreningene.

## Treninger

2 treninger pr uke; mandag 17:30 -19:00 Fuglsethallen og onsdag 19:00 – 20:30 Idrettens hus, bruker Spond for å registrer oppmøte.





### **Seriespill**

2 lag i Jenter 12 år, ANEO MidtNorge-serien – 02, og 1 lag Jenter 13 år, ANEO-serien - 03

### Cuper

Rema 1000 cup 22-28 april og Tafjord cup 4- 6 oktober

### **Sosialt**

Vellykket tur til cup i Trondheim, samme på Tafjord cup, begge med overnatting på skole. Jentene synes dette er topp, og for 2025 har vi allerede meldt oss på Rema 1000 cup for andre gang.

Det er stort oppmøte på både hjemmekamper og bortekamper, og sterkt og positivt engasjement blant foreldrene.

### **Dugnader**

Når vi har hatt hallansvar så har vi hatt kiosk og lodd salg, dette har vært inntektsgivende for laget. Planlegger flere innsamlinger av ymse slag.

### **Høydepunkt fra sesongen (Positive erfaringer fra sesongen)**

Høydepunktet fra sesongen var Rema 1000 cup og Tafjord cup med disko og overnatting, det var stor stas, som ga mersmak. Vi har hatt 2 foreldremøter hvor det har vært bra oppmøte. Det er en sterk trenergruppe i laget som fungerer godt, de er flinke til å lære, og motivere spillerne. Og spillerne har vist stor fremgang, selv om de har måtte tåle en del tap i 13 års serien.

### **Tiden fremover**

Planen fremover er å fortsette med alt det bra vi har klart å skape i 2024, og bygge alle lagene til å bli gode lagspillere og fortsette den gode trenden.



# Årsmelding gutter 2011

## Laget:

Spillergruppa er sammensatt at 11 aktive gutter. Vi har også hatt innom flere som har prøvd en stund, men som ikke har kunnet være med fast. Fra slutten av 2024 har vi invitert inn Træff G2011 sine gutter på våre treninger, for å bli kjent før en mulig sammenslåing av lagene neste sesong. Alle gutta driver med andre idretter ved siden av, noe som gir både store fordeler og utfordringer. Vi skulle gjerne hatt med flere.

## Trenere:

Siri Kvernberg er hovedtrener, og Magne Furuseth er med på mandagstreningene samt hjemmekampene. Malin Andreassen stiller som vikartrener ved behov.

Lagleder: Marianne Aas Halse.

## Treninger:

Mandager kl. 19:00-20:30 på Idrettens hus, og onsdager kl. 19:00-20:30 i Fuglsethallen.

Treningene er basert på trening av grunnleggende ferdigheter og grunnleggende forsvars- og angrepsstrek. Vi har lagt særlig vekt på grunnleggende ferdigheter, skadeforebygging og trivsel. Nivået i spillergruppa er spredt, som gjør det utfordrende for trenerne å tilpasse til hver enkelt spiller. Utviklingen har vært stor for mange spillere, men det er også flere spillere som ikke har fått utviklet seg i forhold til sitt nivå.

## Seriespill:

Laget deltar i G13-serien i fylket, hvor de for lett har vunnet alle sine kamper. 2011-gutta er et lag av mange spillere med ulike gode individuelle ferdigheter. For å få større utfordringer var 2011-gutta i starten av sesongen med i G14-serien også, for å møte større og sterkere spillere, og gi utviklingsnivå for de beste av spillerne på laget. Vi måtte etter høstferien trekke G14-laget da det ble flere lange reiser enn foreldrene syntes var verdt å bruke tid på. Med få guttelag i fylket blir reiseavstandene og tidsbruken svært høy per kamp, sjøl om man samler flere kamper per dag.



### **Cuper:**

2011-gutta var på OKEA-cup våren 2024 i en årsklasse over, og oppnådde gode resultater. De rakk ingen cup høsten 2024, siden de først starter med håndball etter høstferien når fotballsesongen er over.

### **Miljø:**

Det er et godt miljø i laget. Gutta går på forskjellige skoler, og noen kjenner hverandre derfor bedre enn andre. Samarbeid med Træff går også bra, siden gutta kjenner hverandre fra skole og andre aktiviteter. Samholdet i laget blir bedre etter hvert som gutta blir mer kjent med hverandre på tvers. Å skape et godt miljø for å utvikle seg og prestere sammen er noe som er lagt vekt på både i trening og kamp.

**Kommunikasjon:** Laget bruker Facebook som infokanal om annet enn trening og kamp til foreldrene. Både spillere og foreldre er brukere i Spond, som er infokanal og påmelding til treninger og kamper.

**Dugnader:** I tillegg til salg av tørke- og dopapir og pantedugnad, har laget gjennomført en salgsdugnad på kjeksbokser. Foreldrene stiller med kiosksalg på hver hjemmekamp, som gir penger i lagskassa. Flere småsøstre stiller ofte som de søtteste og hyggeligste kioskvertinner som bidrar til å øke salget i kiosken betraktelig.

### **Evaluering av sesongen / ønsker videre /innspill til klubben:**

Dette er et lag med mye potensiale, og mange gode ferdigheter. Den store utfordringen handler om at disse gutta er aktive på flere arenaer, og gjør det godt også der. Dette gjelder spesielt innen fotball. Nesten alle gutta er med på fotball på SK Rival eller Molde FK, i tillegg er flere gutter i Akerakademiet. Samarbeidet mot fotballtrenere har vært godt, og vi har så langt unngått store kollisjoner av aktiviteter. Lagleder har brukt atskillige timer på å tilpasse og bytte på kamptidspunkt for å få puslespillet til å gå opp. Treningsperioden kommer seint i gang, etter høstferien, for at spillerne skal være ferdige med fotballsesongen.

Siden gutta er i alderen for sterk vekst, og aktive innen flere idretter, er de utsatt for belastninger og skader. Vi har hatt et stort fokus på skadeforebygging og styrketrening, for å forsøke å redusere skadefaren. Et felles fokus fra klubben, og kanskje opplæring av øvelser med fysioterapeut i enkelte treningstimer, kunne vært ønskelig.

Mange av motstanderlaga melder også om frafall fra håndballaget pga tidskollisjon med fotball og andre idretter. En ide som er spilt inn til regionen er å samle seriekamper mot flere lag til enkelte helger ilt vinteren, i stedet for spredte seriekamper med én kamp hver helg.



En følgeutfordring av at gutta er aktive innen flere idretter er totalkostnadene dette innebærer for foreldrene. Det er mindre mulighet til å delta på cuper og håndballskoler, fordi totalkostnaden blir for dyr. Vi mistenker også at flere ikke får delta på håndball, siden det ofte er idrett nr 2, fordi kostnadene blir store. Det er ikke bare kostnader til medlemskap og spilleravgift, men også til utstyr og ikke minst til reise.

Framfor neste sesong trenger vi flere spillere for å klare å stille lag på kamper. Per i dag er vi ikke robust nok i tilfelle sykdom-, skade- eller annen frafall. Træff har samme utfordring, og vi har derfor begynt forberedelser for sammenslåing av lagene. En annen utfordring er å få utfordringer for alle spillerne, siden nivået er så spredt. En mulighet for å trene og spille kamper på høyere nivå for flere av spillerne vil være en fordel.

# Årsmelding Gutter 2010



## Spillerstall

- 11 spillere
- 2-4 spillere med på treninger fra Elnesvågen

## Lagledelse

- Trener; Carl Henrik Indbjør
- Lagledere; Tommy Jacobsen

## Treninger

- Mandager 15:00 – 16:30 Molde Arena
- Onsdager 15:00 – 16:30 Molde Arena
- Sporadiske fredagstreninger inn mot kamphelger.
- Fullt oppmøte på hver trening, kun forhindret av sykdom/skade og eventuelle konfirmasjonsaktivitet dette året.
- Samtlige gutter har tatt merkbare steg utviklingsmessig, og laget spiller tidvis meget god og underholdende håndball. Merkbar utvikling ift. at det nå er gode lagsprestasjoner fremover tidligere sesong hvor enkeltspillere i større grad har avgjort kamper.
- Fortsatt målrettet fokus på å sikre ett stabilt tilbud for årskullet. Startet dialog og trenings samarbeid med Elnesvågens 2010ere for å sikre tilbud over tid også for disse.

## Seriespill

- Deltatt i G14 Fylkesserie. Gjør seg godt gjeldende og kjemper fremdeles om en plass i sluttspill på hjemmebane.



### **Cuper:**

- Deltatt på Rosecup og OKEA Cup i 2024, påmeldt Rosecup og BaldusCup i 2025.
- 

### **Sosialt**

- Fast oppstart av sesong med spiller møte, fokus på målsetninger som gruppe og reglement for
- Bra sosialt sammensveist gjeng med gutter fra hele byen
- Bevisst fokus på å representere klubb med respekt, både ovenfor motstandere, dommere og ellers på vår ferd.
- Julebord 2024 som et sosialt høydepunkt, med mat og Kahoot! Veldig kjekt å få gutter frå Elnesvågen inn i gruppa gjennom sesongen. Nye gutter blir tatt godt i mot og fort inkludert i gruppen.

### **Dugnader**

- Deltatt på det ordinære klubbdugnader med dopapirsalg og panteinnsamling.
- Innført loddsalg inn mot julen 2024 med veldig positivt resultat. Mål om å faste lodd-  
dugnader 2 ganger i året.

# Årsmelding Jenter 2010



**Spillerstall:** 13-14 spillere

**Trenere:** Gunvor Fossholt Ytterstad og Marius Thorsvik Sæterhaug

**Lagleder:** Gunn Eli Kvalsund (frem til mars 2025) og Ingunn Romundstad Innerdal

**Økonomiansvarlig:** Ruth Ytterstad

## **Treninger:**

Laget har tre treninger i uken mandag 19.00-20.30 Fuglsethallen, tirsdag 18.30-20.00 Rekneshallen og torsdag 19.00-20.30 Fuglsethallen. På tirsdagstreningene har laget begynt øving med klister. Trenerne legger ned mye tid og arbeid både på trening og kamper. Spillertroppen er liten og sårbar for fravær grunnet skade/sykdom og kollisjon med andre



aktiviteter. Få spillere gir mye tid til repetisjon av øvelser for hver enkelt spiller, men mindre mulighet for øving på kampsituasjon.

Gjennom sesongen har enkelte lokale kamper blitt lagt til lagets treningstid.

### **Seriespill:**

Laget har vært meldt opp i to serier, lokalserie og fylkesserie. Nivået i fylkesserien har vært høyt og mange kamper har vært jevnspilte. Laget har hatt en fin utvikling gjennom sesongen, og har klatret på tabellen. I fylkesserien har laget kvalifisert seg til Regionsluttspillet.

### **Cup:**

Laget er påmeldt Rosecup og Rema 1000-cup i Trondheim, 11.-13. april.

### **Dugnader:**

Vi har hatt salg av kaffe og bakst på alle hjemmekamper. Det har gitt noe tilskudd til lagkassa hver kamp. I tillegg organiserte vi kiosksalg med bakst og varm drikke på Torget under julegrantenningen på Rådhusplassen. Vi stilte også med egen salgsbod 14.12.24, hvor vi både hadde salg av bakevarer, varm drikke, «julelopper» og tombola.

Foreldrene sitter i sekretariatet på alle hjemmekamper.

Jenter 2010 vant MHK sin pantedugnad, og må finne tidspunkt for pizzakveld. Laget har også gjennomført obligatorisk dopapir/tørkepapir-dugnad.

### **Kommunikasjon:**

Vi opplever en positiv dialog mellom foreldre, trenere og lagledere. Tidlig på høsten 2024 ble det gjennomført foreldremøte, hvor et av temaene var endring i spillerstallen vår 2024. Videre hva som ville bli fokus gjennom sesongen, SPU, aktuelle dugnader med mer. Spond blir brukt til kommunikasjon mellom trenere, lagledere, spillere og foreldre i det daglige.

### **Sosialt:**

Via en far i foreldregruppa har vi fått mulighet til å låne minibuss av Swift taxi Molde til kostpris. Det har gjort at laget har kunne kjørt sammen til mange av bortekampene. Laget har valgt to jenter til "sosialsjefer", som blant annet stod for planlegging av juleavslutning.

### **Bidrag til breddeklubben:**

Mange av jentene på laget har gjennomført dommerkurs, og er i gang med å dømme kamper. Tre av jentene har også bidratt som hjelpetrenerne på Jenter 2012-laget.



# Årsmelding Jenter 2009



**Spillerstall:** vi har 22 spillere.

**Trenere/støtteapparatet:** trenere har vært Morten Skjegstad og Marie Aslaksen Røed. Siste del av sesongen har vi hatt et samarbeid med Træff, og da har trenere Kristian Huuse og Jannicke Moen Hansen også bidratt. Lagleder har vært Hanne Neitzel, og økonomiansvarlig har vært Tore Roksvaag.

**Treninger:** vi har hatt tre halltreninger og en styrketrening i uka. Treningstidene har blitt endret underveis i sesongen for å tilpasses samarbeidet med Træff. Siste del av sesongen har vi hatt følgende treninger: mandager kl 16.00-17.30 i Rekneshallen, tirsdager kl 17.00-18.30 på styrkerommet, onsdager kl 18.00-19.30 i Molde Arena og torsdager kl 17.30-19.00 i Molde Arena.

**Seriespill:** vi har hatt to lag påmeldt i seriespill. Laginndelingen har variert, mye avhengig av omfattende skadesituasjon. Flere spillere har vært ute mesteparten av sesongen, og vi har også hatt flere uheldige spillere med småskader og diverse plager. Til tross for en spillerstall på 22 spillere så har vi ved en anledning måtte omberamme kamper pga mangel på kampklare spillere. Resultatmessig så har vi havnet en del lavere på tabellene enn hva ambisjonene våre var.

**Cuper:** vi deltok med to lag på Åpningscup i Trondheim i september, og er påmeldt med to lag til Rosecup i april.

**Generelt:** vi har hatt to dugnadsgrupper hvor foreldre har bidratt. En dugnadsgruppe



for kioskdirift og en dugnadsgruppe for sekretariat. En gruppeleder i hver dugnadsgruppe har vært ansvarlig for å sette opp og holde orden på vaktlistene. Dette har fungert svært godt, og vært en stor avlastning for lagleder. Kommunikasjon med spillere har vært på Spond, og kommunikasjon med foreldregruppen har vært på både Spond og Facebook. Det kan være hensiktsmessig å samle all kommunikasjon i Spond til neste sesong.

**Planer for neste sesong:** vi har allerede startet samarbeidet med Træff jenter 2009, og neste sesong vil vi være et sammenslått lag med felles spillerstall og trenere/støtteapparat. Det har vært gjennomført separate spillermøter og foreldremøter angående dette.

# Årsmelding jenter 2008



**Spillerstall:** 19 spillere

**Trenere:** Joachim Ben Khelfa Østergaard, Kristian Huuse, Sebastian Waal Hope

**Lagledere:** Synnøve Holsen, Guri Viken, Eivor Nordstrand Jacobsen, Lars-Magnus Sundfør

**Hallansvarlig:** Kenneth Antonsen

## **Treninger:**

Mandag kl. 18.30-20.00 i Molde Arena, tirsdag kl. 17.00-18.30 i Rekneshallen, onsdag kl. 16.00-17.30 i styrkerommet ved Idrettens hus Rekneshall og torsdag kl. 15.30-17.00 i Molde Arena.

Gjennom sommeren gjennomførte vi flere fellestreninger for å legge til rette for at jentene fikk en god gjennomføring av treningsprogrammet. Fra sensommeren har laget hatt en fin utvikling hvor spillerne har blitt godt kjent og hvor lagspillet stadig blir bedre. Trenerne har delt på gjennomføringa av øktene der hovedregelen har vært at det minst skal være to trenere til stede på halløktene.

Vi opplever stadig at vi har en gjeng motiverte spillere, som har det kjekt på trening og som ønsker å utvikle seg. Samtidig er det slik at enkelte spillere har kjent på at håndballen tar for mye tid i hverdagen, samtidig som at treningsarbeidet ikke har gitt ønska resultater. Noen spillere har falt fra gjennom sesongen og noen av gitt beskjed om at de gir seg etter denne sesongen.

## **Seriespill:**

Før sesongen hadde laget satt seg ambisiøse mål om å kvalifisere seg både til Regionserien og Bringserien. Som en del av oppkjøringa dro laget til Tønsberg og Skjærgårdslekene i august hvor Molde var blant de inviterte lagene i 08-årgangen. Her møtte Molde tøff



motstand og endte til slutt opp i C-sluttspillet. Kamptreningen og erfaringene fra Tønsberg var likevel nyttige å ha med seg da jentene i august kvalifiserte seg til Regionsserien. I september lykkes også laget med å kvalifisere seg til Bringserien.

Jentene har derfor deltatt i seriespill i tre serier denne sesongen; Fylkeserien, Regionsserien og Bringserien hvor de to sistnevnte er prestasjonsarenaer. Her har trenerne tatt ut de til enhver tid sterkeste spillerne basert på hvem som har vært tilgjengelig for å spille kamper. Dette har i all hovedsak fungert bra, men har nok også opplevdes krevende for spillere som ikke har blitt tatt ut. Spillere som ikke har deltatt i Regionsserien og Bringserien har hatt kamptilbud gjennom Fylkesserien hvor laget har hatt flere gode resultater.

I Regionsserien har laget prestert godt så langt i sesongen, mens det i Bringserien har vært mer varierende resultater og med stang ut i et par jevnspilte kamper. Spillerne og trenerne opplever at de har hatt en spennende og lærerik sesong mot tøff og god motstand.

Flere av jentene har også bidratt på damelaget sine kamper i 4.divisjon og har hatt positive opplevelser med å bli kjent med en ny spillegruppe. Laget har prestert godt og vil lykkes med opprykk til 3.divisjon, noe som også vil være veldig positivt for 08-årgangen som blir en del av damelaget neste sesong.

#### **Cuper:**

Høsten startet med Skjærgårdslekene og våren 2025 vil vi vurdere å avslutte sesongen med en cup, eller en treningssamling.

#### **Dugnader:**

For å ta ned betalingsbelastninga for foreldrene, har laget gjennomført hele 13 dugnader siden i vår, i tillegg til dopapirsalg og pantedugnaden i regi av klubben. Laglederne har stått i spissen for å skaffe dugnader og vi opplever stor og positiv respons både fra foreldregruppa og spillerne. Med høye utgifter knyttet til hver enkelt kamphelg så har det vært avgjørende å sikre at spillerne kan legge seg opp penger på sine spillekontoer. Laget har i all hovedsak gjennomført dugnader der pengene har blitt fordelt på spillerkontoene til spillere som har deltatt. På enkelt dugnader har en del av inntektene gått til lagkassa.

Lagkonto står på Molde Håndballklubb, hvor lagleder har tilgang. Kontoutskrift og kvitteringer legges ut på lagleder/trenergruppa på Facebook en gang i året.

#### **Kommunikasjon:**

Vi bruker Spond som kommunikasjonskanal både overfor spillere og foreldre. Her kan spillerne administrere egen påmelding. Vi opplever en positiv muntlig dialog mellom foreldre, trenere og lagledere. Jentene har også opprettet en Instagramprofil hvor de legger ut informasjon om aktivitetene med laget.

#### **Sosialt:**

Alle kamphelgene har bidratt til at jentene har vært mye sammen gjennom sesongen og vi har ikke sett behov for de store samlingene ut over det. Vi har lagt til rette for kveldsmat etter noen økter, samt tatt initiativ til at jentene kan gå sammen og se på elite sine kamper. I tillegg har dugnadene vært fine sosiale arenaer for jentene gjennom sesongen.



### **Høydepunkter fra sesongen:**

Deltakelsen på Skjærgårdslekene var en fin og positiv opplevelse for jentene. I tillegg har spill i både Regionserien og Bringserien har vært blant høydepunktene denne sesongen. I mars drar alle spillere, lagledere og trenere til Trondheim og deltar på den avsluttende Regionsseriehelga. Det blir nok også et fint høydepunkt for gjengen

# Årsmelding Herrer



## Spillerstall

8-12 spillere

Sesongen 24/25 har vi hatt en veldig liten spillerstall på grunn av skader, at mange har flyttet, og at vi i klubben ikke har hatt lag i årskullene 05-07 til å komme opp og bidra.

## Trenergruppen

Hovedtrener: Joachim Ben Khelfa Østergaard

Trener: Roy Eikebø

Lagleder: Henning Rødal

## Treninger

To halløkter per uke.



## Seriespill

Sesongen 23/24 endte vi på en fin 4. plass med likt antall poeng som Utleira på 3. plass.

Sesongen 24/25 har vært uvanlig for oss da vi har hatt få spillere, men har klart å stille lag til alle kamper med hjelp av mange gamle håndballvenner i området her og i Trondheim. Det er vi veldig takknemlige for. Målet er at vi skal holde oss i 3. divisjon, i skrivende stund er vi på 9. plass, men med mange gode muligheter for å sikre oss de avgjørende poengene i de 5 kampene som gjenstår. Vi har også med spillere fra 2008-kullet etter hvert som de har fylt 16 år.

## Høydepunkt fra sesongen (Positive erfaringer fra sesongen)

Joachim og Brages fantastiske frokost med egg, bacon og pannekaker i stabburet på første turen til Trøndelag.

## Tiden fremover

Vi skal holde oss i 3. divisjon, og fremover ønsker vi å jobbe videre for å sikre et godt sportslig tilbud til guttene som kommer i kullene etter 2008 i klubben. Vi har troa på at en miks mellom unge og dyktige, erfarne spillere er en god arena for utvikling i Molde.

# Årsmelding Damer/J20



## Spillerstall

22 spillere i årskullene 2007-2003.

## Trenergruppen

Hovedtrener: Joachim Ben Khelfa Østergaard

Hjelpetrener/kampansvarlig J20: Aurora Ottesen Fossum

Lagledere: Heidi Eriksen Rusten, Katja Drechsler og Tonje Kvalsnes

## Treninger

Tre halløkter per uke og en felles styrkeøkt på Idrettens Hus.

## Seriespill

Sesongen 23/24 ble avsluttet ubeseiret i 5. divisjon, slik at opprykk til 4.divisjon ble sikret på en overbevisende måte.

Sesongen 24/25 spiller gruppen i 4. divisjon med mål om opprykk til 3. divisjon samt i J20 fylkesserien.



Vi har partner/prestasjonssamarbeid med Molde BK slik at flere av våre spillere har hospitert på trening og vært med og spilt kamper for 2. divisjon og J20 regionserie.

### Høydepunkt fra sesongen (Positive erfaringer fra sesongen)

Nest siste seriekamp der vi slo tabelltoer Bergsøy med 10 mål og sikret opprykk til 4. divisjon.



### Tiden fremover

Planen er opprykk til 3. divisjon!

Vi ønsker også at flest mulig skal fortsette å spille håndball, og vil jobbe for å ha et tilbud på flere ulike nivåer. Neste sesong ønsker vi å prøve oss på J20 region.

Etter denne sesongen kommer 2008-kullet inn i damelaget. Det blir spennende med nye spillere inn i gruppen igjen, og vi vil jobbe for å utvikle et godt miljø for alle. På damelaget er det i stor grad spillerne selv som har ansvaret for det sosiale, og vi har et kapteinsteam som følger opp dialogen mellom gruppa og trener ved behov.

