



# Årsmelding for Molde Håndballklubb Breddelag 2023 / 2024

Årsmøte:  
Onsdag 20. mars 2024

Hovedsponsor:



**SPAREBANKEN MØRE**

# Årsmelding Jenter 2014



**Spillerstall:** 24 spillere

**Trenere:** Guri Viken, Marte Larsen, Anna Reistad, Mona Nygård, Tuva Gjerde og Astri Halse Ryste

**Lagleder:** Marit Krekvik

## **Treninger:**

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

I løpet av høsten 2023 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 to-tre trenere på hver økt. Etter jul har Astrid kommet inn som ny trenerressurs og har sammen med Tuva fått ansvar for å gjennomføre en økt hver 14. dag. Det er motiverende for spillerne å ha unge trenertalenter, og samtidig opplever vi at 2014-øktene er en god læringsarena for Tuva og Astri.

## **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 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 det kun fire



lag 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 dugnaden som ble gjennomført ved hjemme-arrangementet i januar med baking, kiosksalg, sekretariatarbeid og andre oppgaver. Lagkonto står nå på Molde Håndballklubb, hvor lagleder har tilgang. Kontoutskrift og kvitteringer deles med trenergruppa én gang i året.

**Kommunikasjon:**

Vi opplever en positiv dialog mellom foreldre, trenere og lagledere. Høsten 2023 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 har vi satset på trivelig avslutninger før sommeren og til jul. I tillegg prøver vi å legge til rette for å samle spillere som ønsker å være publikum under Molde elite sine kamper.

**Høydepunkter fra sesongen:**

Kortbanehåndballarrangementene er motiverende og artige for jentene. I tillegg var besøket fra Molde elitejentene på trening et høydepunkt denne sesongen.

# Årsmelding Jenter 2013



## Spillerstall

Vi startet høsten med 14 spillere, men per i dag er vi 18 ivrige og spreke jenter.

## Trenergruppen

Hovedtrener: Tonje Havnen Hoem

Hjelpetrener: Merete Holm, Rakel Stølen, Tuva Gjerde og Astri Halse Ryste

Lagleder: Siv Hofset

Vi har fått med oss Tuva og Astri etter jul som bidrar med treninger. Vi har delt opp så de har fast ansvar for en dag per uke. Positivt for både store og små!

## Treninger

Vi har treninger to ganger per uke, tirsdag 16.30 til 18 og onsdager 18.30 til 20. Begge to på Idrettens Hus.

Det er mange av jentene som driver med andre aktiviteter enn håndball, noe vi stiller oss veldig positive til. Det gjør at det som regel er noe forfall på treningene. Men vi er stort sett 12-15 stk på hver trening.

## Seriespill

Basert på spillegruppen vi hadde da vi startet i høst valgte vi å melde på to lag til jenter 10-serien. Målet var at alle skulle få spille mye.



I tillegg så vi at det var behov for mer utfordringer for noen av spillerne og valgte derfor å melde på et lag i j11.

Jenter 10-kampene er uten resultat og det synes vi er fint. Vi har erfart at vi får til mye og at gruppa har utviklet seg gjennom året, noe som gir mestring og håndballglede.

Jenter 11-kampene har vært litt tøffere både med større bane og spillere som er året eldre. Men vi har greid oss bra og spilt noen jevne kamper. Og selv ved store tap er jentene blide og fornøyde.

### Cuper

Denne sesongen har vi ikke deltatt på cup, men håper å få til en sosial happening for laget utenom trening.

### Sosialt

Vi jobber mye med lagmoral og at vi alle er på lag og avhengig av alle for å få til å spille. Jentene kommer fra både Nordbyen og Langmyra og vi opplever at når de er på trening tenker de ikke over at de kommer fra ulike skoler.

Vi håper å få til en sosial greie i løpet av våren, men dette er ikke avklart ennå

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

Opplever et lag som har hatt mye positiv utvikling og stor spilleglede denne sesongen. Vi deltok med noen jenter som flaggbærere da Molde elite spilte kvalifisering mot Nantes. Det var mange av jentene som også var på tribunen og heiet i samme kamp. Det var veldig kjekt!

Litt før jul kom også Molde elite med to spillere som hadde trening for oss. Det var vel den treningen vi har hatt størst oppmøte 😊. De gjennomførte en artig trening og jentene ble helt klart inspirert til å trene videre.

### Tiden fremover

Vi planlegger å delta på vår første overnattingscup til høsten. Det blir nok en spennende opplevelse for alle.

Vårt fokus er i stor grad å bygge lag og skape en arena hvor det er trygt og kjekt å være. Med det kommer også ferdighetene til å spille håndball.

Vi har som mål å få til en sosial-happening for jentene frem mot våren uten at vi har landet det helt.

Vi har ikke avklart hva vi gjør med lag neste sesong, men må ha to lag i j11-serien og vurderer om vi skal melde opp et lag i j12 i tillegg.



# Årsmelding Jenter 2012



## Spillerstall

15 spillere, meldt inn 2 lag i serien Molde HK J11 og Molde HK 2 J11

## Trenergruppen

Mary Elin Kirkreit hovedtrener, Marit Holbø Ytterstad og Bjørn Ove Rotlid trenere, Mariann Hoff lagleder

## Treninger

2 treninger pr uke; mandag 17-18:30 Fuglsethallen og onsdag 16:30 – 18 Molde Arena, bruker Spond for å registrer oppmøte.

## Seriespill

2 lag i Jenter 11 år, ANEO MidtNorge-serien – 02

## Cuper

Okea cup 2023 28-30 april og Tafjord cup 7- 8 oktober

## Sosialt

Første overnatting på Okea cup i april 2023, stor stas, og det planlegges allerede til cup i 2024, sommaravslutning på Retiro, og juleavslutning siste trening før jul.  
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, samt flaskeinnsamling og loddsalg via spond.

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

Høydepunktet fra sesongen var Okea cup med overnatting, det var stor stas, som ga mer smak, så det planlegges allerede å få reist på cup med overnatting til våren. 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 som har ført til at vi stort sett vinner alle kampene, selv om de sjonglerer på lagene.

### Tiden fremover

Planen fremover er å fortsette med alt det bra vi har klart å skape i 2023, og bygge begge lagene til å bli gode lagspillere og fortsette den gode trenden.

# Årsmelding Gutter 2012/2013



*Fellestrening med G2010 og spillere fra Molde Elite*

**Trenere:** Eirik Øverland, Aurora Ottesen Fossum, Brage Klyve Stokke

**Lagleder:** Tonje Kvalsnes

**Spillere:** Gruppen består av 19 spillere med overvekt av 2013.

**Treninger:**

Sesongen 22/23: 1 halløkt per uke

Sesongen 23/24: 2 halløkter per uke

Sesongen 23/24 ble de to kullene 2013 og 2012 slått sammen til en treningsgruppe. Det har fungert fint, men vi skulle gjerne hatt med oss flere fra 2012.

Guttene har hatt god utvikling, og vi merker at det er bra å ha to treninger i uka.

**Seriespill:**

Vi har lag i aktivitets-serien G10 (5'er håndball på kortbane) og i G11-serien (6'er håndball på stor bane). 2013-guttene er med på kamper i G11-serien for å ha nok til lag med innbyttere.



**Turneringer:** Vi har ikke deltatt på turneringer ut over seriespill, men planlegger dette for 2024.

**Kommunikasjon/informasjon:** Kommunikasjon innad i gruppa skjer via Spond. Vi har hatt foreldremøte ved oppstart i august.

**Dugnader:** Alle foreldrene har deltatt på dugnad i på våre arrangement i forbindelse med seriekamper.

**Hallansvarlig:** Ikke egen hallansvarlig ennå, men dette jobber vi med å få på plass.

**Evaluering av sesongen / Ønsker videre / Innspill til klubben:** Vi ønsker at det settes fokus på guttehåndballen i byen, og at vi sammen kan være med å rekruttere flere gutter til sporten.

## Årsmelding Gutter 2011







Laget: Spillergruppa er sammensatt at 11 aktive og lærevillige gutter fra skolene i Nordbyen, Årø og Langmyra. Vi har også hatt innom flere som har prøvd en stund, men som ikke har kunnet være med fast. 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 Matej Sustácek er fast vikar.

Lagledere: Marianne Aas Halse og Eirik Nesje

Treninger: Mandager kl. 17:30-19:00 på Idrettens hus, og onsdager kl. 19:00-20:30 i Fuglsethallen.

Treningene er basert på trening av grunnleggende ferdigheter og grunnleggende forsvars- og angrepsstrekk. Vi har fokus på utvikling, skadeforebygging og trivsel. Utviklingen har vært stor for alle spillerne siden oppstart av sesongen etter høstferien.

Seriespill: Laget deltar i G12-serien i fylket, hvor de har vunnet alle sine kamper. 2011-gutta er et lag av spillere med ulike gode individuelle ferdigheter, og svært gode spill- og lagferdigheter. For å få større utfordringer er 2011-gutta med i G13-serien også, hvor de møter større og sterkere spillere. Resultatene har vært svært gode også i G13-serien.

Cuper: 2011-gutta var på OKEA-cup våren 2023, sammen med 2010-gutta, og oppnådde gode resultater. De rakk ingen cup høsten 2023, men blir kanskje med på cup våren 2024 hvis det ikke kolliderer for mye med oppkjøring til fotballelsongen.

Miljø: Det er et greit miljø i laget. Gutta går på forskjellige skoler, og noen kjenner hverandre derfor bedre enn andre. Samholdet i laget 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, har laget gjennomført en salgsdugnad på kjeksbokser. Foreldrene stiller med kiosksalg også 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 fotballelsongen.

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. Dette laget har hatt 7 reiser til Sunnmøre med flere ferjestrekninger. Kostnaden med statens satser på en reise til Søre Sunnmøre for laget er om lag 5000 kr. Foreldrene bytter på å stille bil med sjåfør til reisene, men slike kostnader er ikke selvfølgelig at alle familier kan klare.

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 anna frafall. Vi har tidligere vært i treningsgruppe sammen med gutter 2010, men det er enda mer vanskelig å samordne trening- og kamptider når det er enda flere alderskull som skal tilpasses. Træff håndball har en større spillergruppe av 2011-spillere, som det kanskje vil være naturlig å samordne seg med neste sesong.

## Årsmelding Gutter 2010



Bak fra venstre; Iver, Mathias, Elling, Frosti, Martin, Henrik, Marcus og Isak  
Sittende forran; Markus, Tasawar, Ishak, Isak og Noa  
Mangler på bilde; Emad



### Spillerstall

14 registrerte spillere

### Trenergruppen

Hovedtrener; Carl Henrik Indbjør  
Hjelpetrener; Matěj Šustáček med keeperfokus annenhver onsdag.  
Lagledere; Tommy Jacobsen

### Treninger

Mandager 15:00 – 16:30 Fuglsethallen  
Onsdager 19:30 – 21:00 Rekneshallen  
2-4 av guttene har jevnt oppmøte på fredagstreninger i ekstern regi.

Godt oppmøte på trening. Utelukkende positiv erfaring med tidligtrening på mandager, til tross for tydelig skepsis fra lagleder ved sesongstart.

Godt samarbeid med J2010 ift. både treningskamper og treningshverdag. Ett veldig viktig bidrag, både for treningskvalitet, og ett positivt sosialt element.

Tydelige og målrettede treninger med fokus på basisferdigheter og grunntrening, som guttene også selv ser at påvirker resultatene i kamp.

### Seriespill

Påmeldt G13 serien på Sunnmøre. Ett vesentlig bedre kamptilbud enn foregående sesonger, som har vært preget av for få guttelag og lite motivasjon/mestring grunnet veldig stor variasjon i motstand.

### Cuper;

Faste deltakere på OKEA cup siste to år, og også påmeldt kommende. Dette er ett av årets store høydepunkter til tross for tidvis heftig motstand fra sterke trønderlag. Uansett god læring og veldig kjekke cup-minner.

Arrangerte vår egen lille juleturnering med SK Rival J2010 og MHK J2010, som en fin avslutning på 2023.

Deltar også på Rosecup 2024.

### Sosialt

Startet sesongen med spillermøte, med gjennomgang av fokusområder og målsetninger som gruppe.

En veldig fin gruppe ungdommer fra alle byens skolekretser. Nye gutter som har kommet til, kommer fort inn i varmen uavhengig av tidligere håndballerfaring.

Bevisst fokus på å representere klubb med respekt, både ovenfor motstandere, dommere og elles på vår ferd.

### Dugnader

Fokus på at guttene skal bidra med dopapirsalg, og flere har visst salgsteft langt utover forventet.



# Årsmelding jenter 2010

**Trenere:** Gunvor Fossholt Ytterstad, Marius Thorsvik Sæterhaug og Paul Anker Holsæter

**Lagleder:** Gunn Eli Kvalsund og Ingunn Romundstad Innerdal

**Økonomiansvarlig:** Ruth Ytterstad

**Treningstider:** Mandager Fuglsethallen 18:30-19.30, Tirsdager Fuglsethallen 19-20:30, torsdager Idrettens hus 1600-17:30

## Sesongen:

Vi er per nå 22 jenter i gruppa, og vi har 3 faste treninger i uka. Vi har deltatt i seriespill med to jevne lag i J13 serien og vi har også et lag oppmeldt i J14 serien. Det er en sammensveiset, sosial og dedikert gjeng som stiller på trening. Oppmøtet på treningene er jevnt over veldig bra. I tillegg deltar flere av jentene på trening med Øverlands akademiet. Trenerne legger ned mye tid og arbeid både på trening og kamper.

Høsten 2023 deltok laget på åpningscupen i Trondheim og det var veldig kjekt å få møte lag som vi ikke møter i serien. Det ble både tap, seier, smil og tårer, samt en god dose sosialt påfyll. I tillegg deltok vi på Okeacup og Rosecup i april.

Vi kommuniserer med både foreldre og spillere gjennom egen gruppe i Spond og dette fungerer bra. Foreldre sitter i sekretariatet på alle hjemmekamper i tillegg til noe kioskdugnad.



# Årsmelding Jenter 2009



## Spillerstall

Spillergruppen teller pr nå 25 spillere, hvorav 4 keepere.

## Trenergruppen

Trenergruppen består av Marie Aslaksen Røed, Morten Skjegstad og Marie Malo. Laura Bjørbekk har også vært trener frem til 27.01, men er nå i militæret. Matej Sustacek er hjelpetrener på torsdager.

Lagledere har vært Cecilie Pettersson Torsvik og Kari Anne Kringstad.

Hallansvarlige har vært Erling Vestre, Dag Hole, Erlend Saltnes og Hanne Refsnæs Neitzel.



### Treninger

Laget har treninger mandag 1630-1800 (Molde arena), onsdag 1800-1930 (Molde arena) og torsdag 1900-2030 (Fuglsethallen).

En del treninger har blitt brukt til å spille kamper mot lokale lag. Det har vært jevnt meget godt oppmøte på treninger.

### Seriespill

Vi har meldt på Molde 1 i avdeling 1, Molde 2 i avdeling 2 og Molde 3 i avdeling 3. Det har vært positivt at lagene har sluppet å møte hverandre i serien, men samtidig en viss nivåforskjell mellom motstanden man har møtt i avdeling 2 og 3.

Resultatmessig hadde vi håpt og trodd at Molde 1 skulle hevde seg bedre i avdeling 1 enn de har gjort.

### Hospitering

Gjennom sesongen har spillere fra gruppen hospitert hos 2008/2007 på enkelttreninger. Spillere fra gruppen har også deltatt i kamper for 2008.

### Cuper

Vi deltok med 2 lag på Åpningscupen i Trondheim i september, og er påmeldt med 2 lag til Rosecupen i april. Vi planlegger en overnattingscup til sesongstart 2024/25.

### Sosialt

Det har ikke vært gjennomført sosiale tiltak i gruppa utenom cup. Spillersamtaler er gjennomført i løpet av vinteren. Det har ikke vært hospitering opp for våre spillere, men 2 spillere frå 2010 har hospitert hos oss den siste tiden.

### Dugnader

Det har vært gjennomført dopapir/tørkepapir- dugnad etter planen.

I tillegg har vi gjennomført kjeks-dugnad til inntekt for laget gjennom Nordkak.

Det er naturlig nok variasjon i salg blant spillerne, noen har en god sum stående på sin spillerkonto til betaling av cup osv.

Vi har også hatt kiosk ved de fleste hjemmekamper.

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



Ved oppstart av sesongen ble minst 1 foresatt pr spiller plassert i en oppgave-fordeling bestående av baking/kiosk, hall/sekretariat og dugnad. Erfaringen tilsier at de to første kategoriene har fungert meget godt, men at dugnadsarbeidet har tilfalt lagledelsen.

Vi bestemte også at det settes en sum pr spiller for å være passasjer til bortekamper, som betales til sjåfør. Dette da vi har mange bortekamper på Sunnmøre. Dette har vært en god løsning, og vi har hatt nok sjåførere til alle kamper.

Det har vært lagt opp til at lagene heier på hverandre, mange foreldre har også møtt opp som heiagjeng. Vi planlegger innkjøp av kubjeller for å lage enda mer lyd.

### Tiden fremover

Avslutningen av sesongen nærmer seg, vi er i gang med planleggingen av neste sesong.

Sannsynligvis ønsker vi å inngå et samarbeid med Træff kommende sesong, slik at vi kan stille ett lag i J16- serien i tillegg til et rent Molde J15-lag.

Trenerne har signalisert at de ønsker å være med videre. Det er foreløpig uklart hvem som blir lagleder neste sesong.

## Årsmelding Jenter 2008





**Spillerstall:** 13 spillere

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

**Lagledere:** Synnøve Holsen

**Hallansvarlig:** Kenneth Antonsen

**Treninger:**

Mandag kl. 18.15-19.45 i Molde Arena, tirsdag kl. 17.30-18.30 i styrkerommet ved Idrettens hus, onsdag kl. 16.30-18.00 i Rekneshallen og torsdag kl. 18.00-19.30 i Molde Arena.

Høsten 2023 startet vi opp et nytt samarbeid med Træff jenter 2008 hvor målet er å spille sammen et lag som skal prøve å kvalifisere seg til Regionserien og Bringserien sesongen 24/25. Begge lag så et behov for å bli et felles treningsmiljø som også spiller kamper sammen i J16 fylkesserien. For sesongen 23/24 kjører lagene fellesøkter onsdag og torsdag. Nye trenerressurser inn for å følge opp felleslaget er Joachim Ben Khelfa Østergaard, Kristian Huuse og Sebastian Waal Hope.

Fellesøktene våre vært positive for begge lag og har lagt til rette for videreutvikling av spillere på en god måte. Samtidig er det to lag med ulike spillestiler som må bruke tid på å bli kjent og finne sammen både på og utenfor banen. Det tar tid å finne ut av felles forsvarssystem og øve inn felles angrepstrekk, men det går i riktig retning.

Molde J15 spiller med eget lag i 15-årsserien og kjører økter alene mandag og tirsdag. Vi opplever fremdeles at vi har en gjeng motiverte spillere, som har det kjekt på trening og som ønsker å utvikle seg. Samtidig er det sårbart med en så liten spillerstall mtp. skader og fravær på økter og kamper. Laget har prøvd å legge til rette for hospitering fra 09-laget, men har så langt ikke lyktes med å få videreført hospiteringa som ble startet opp forrige sesong. Ut over våren 2024 blir dette viktig for å sikre at vi har nok spillere tilgjengelig for å kunne gjennomføre resterende kamper i 15-årsserien.

Flere av spillerne på Molde J15 har hospitert både på trening og kamper med 07-laget denne sesongen. Dette har vært motiverende og lærerikt for våre jenter.

**Seriespill:**

Vi har ett lag i fylkesserien J15 og ett lag i fylkesserien i J16. I 16-årsklassen stiller vi felleslag sammen med Træff. Noen av våre jenter i MHK deltar også på kamper sammen med MHK 07 i Regionsserien og Bringserien.

Vi opplever at J15- årslaget vårt holder et høyt nivå og at nivået på lagene i serien er bra. I 16-årsklassen har vi så langt har vi hatt varierende resultater, men vi tar stadig mye steg i utviklingen av felleslaget.

**Cuper:**

I april 2023 deltok vi på Rema 1000 Trondheims cup hvor vi kom til semifinalen. I mai deltok vi på Storhamar cup hvor vi kom til kvartfinalen. Høsten 2023 vant vi åpningscupen i Trondheim i 16-årsklassen. Her stilte MHK J15 sammen med 4 spillere fra Træff. Våren 2024 har vi meldt oss på med to lag til Storhamar cup. Fram mot oppkjøringa til neste sesong jobber vi også med å planlegge deltakelse på en cup i august 2024.

**Dugnader:**

I tillegg til salg av dopapir/tørkerull, har vi gjennomført loggsalg via vipps. Vi har også deltatt på



dugnad med parkeringsvakter i forbindelse med Moldejazz. Lagkonto står nå 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:**

I forbindelse med oppstarten av samarbeidet med Træff er det gjennomført flere sosiale aktiviteter. Overnattingstur til Hjertøya, felles kveldsmat etter trening, speedhåndballturnering i Elnesvågen og pizzakveld med EM-finale er noen av aktivitetene vi har gjennomført og som har vært veldig positive for spillegruppa.

I løpet av våren 2024 vil vi gjennomføre spillersamtaler som oppfølging av forrige års spillersamtaler.

**Høydepunkter fra sesongen:**

Sesongen 22/23 ble vi avdelingsvinnere i fylkesserien. Dette var en sterk prestasjon av laget etter flere tøffe og jevne kamper gjennom sesongen. I april deltok vi på sluttspillet i Ålesund.

Resultatmessig var det skuffende å tape kvartfinalen, men det ble en nyttig erfaring for jentene. Viser ellers til informasjonen som står under cuper lenger opp i årsmeldinga. Vi ønsker også å trekke fram positive tiltak hvor Molde elite inviterer spillere til sine kamper og vi ser fram til å få besøk av elitejentene som trenere på våre treninger.



# Årsmelding Jenter 2007



**Trenere:** Joachim Ben Khelfa Østergaard og Aurora Ottesen Fossum (fra høst 23); Siv Jakobsen, Helga Nordhaug og Tonje Kvalsnes (frem til vår 23)

**Lagleder:** Heidi Eriksen Rusten og Tonje Kvalsnes

**Spillere:** Grappa består av 19 spillere.

## **Treninger:**

Sesongen 22/23: 3 halløkter og 1 styrkeøkt per uke

Sesongen 23/24: 4 halløkter og 1 felles styrkeøkt i uke pluss egentrening

Vi merket forrige sesong sterk konkurranse fra fotball og volleyball og at jentene også har andre interesser. I løpet av 2023 har 10 spillere sluttet, og 4 spillere har meldt overgang fra Rival. Vi har nå en super gjeng med 19 treningsvillige og flotte ungdommer!!!! Vi har i tillegg spillere fra 2008 med oss på treningshospitering og på kamper.

Etter sesongslutt i mai 2023 har treningsplanen fokusert på oppkjøring til kvalifiseringsrundene til den nasjonale Bring-serien og Regional toppserie for J16.

## **Seriespill:**



Sesongen 22/23 hadde vi 1 lag i J15-fylkesserie og 1 lag i J16-fylkesserie nivå 2.

Sesongen 23/24 har vi 1 lag i J16-fylkesserie nivå 2, 1 lag i J16 regionserie (klarte kvalifiseringen) og 1 lag i Bring-serien (J16-landsserie) (klarte kvalifisering i 2. kvalifiseringsrunde). I tillegg har de fleste av spillerne også vært med på en eller flere kamper for 5.div-laget.

**Turneringer:** I 2023 deltok vi på OKEA-cup i Kristiansund i april og på Partille-cup i Gøteborg i juni. Vi hadde med 17 spillere til Sverige, og de sportslige resultatene ble ikke som vi og jentene hadde håpet på. Men turneringen var en veldig god opplevelse som vi aldri glemmer.

**Kommunikasjon/informasjon:** Kommunikasjon innad i gruppa skjer via Spond og facebook. Vi har hatt foreldremøte i mai og i august. 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 sekretariatet på Rosecup og parkeringsdugnad på Molde Storsenter før jul.

**Hallansvarlig:** Gro Østby og Sissel Ljosdal har også denne sesongen hatt hallansvar og det er vi kjempetakknemlig for!!!! Takk for hjelpen.

**Spillersamtaler:** Vi har i forbindelse med overgangen til J16-sesongen hatt flere spillermøter om forventninger og ønsker, og det er gjennomført individuelle spillersamtaler med alle jentene i høst. I tillegg så har vi hatt vi en kveld på Maritech med pizza og håndballkamp og taco hjemme hos Heidi.



# Årsmelding Dame



## Spillerstall:

Pr. dags dato 11 spillere. Vi startet denne sesong opp med 11 spillere også, men vi har fått 2 nye inn etter Jul og vi har 2 som dro i militæret. Derfor har vi hatt en masse 2007 spillere med på kamper for at hjelpe med gjennomføringen av disse.

## Trener(e) og lagleder(e):

Joachim Østergaard - Trener

Jannicke Moen Hansen - Lagleder

Tonje Kvalsnes - Sportslig ansvarlig

Håvard Valderhaug - Hallvakt

## Treninger:





Mandag: 19.30-21 i Molde Arena

Tirsdag: 18.30-20.30 i Molde Arena sammen med 2007

Torsdag: 19.30-21 i Molde Arena

### **Seriespill:**

I 5. Div har vi vunnet 10/10 kamper så langt i sesongen og det stemmer bra overens med målet vårt for sesongen som er opprykk.

### **Sosialt:**

Vi har sett VM finalen i lag sammen med 07 i Desember og har planlagt en annen sosial kveld i løpet av februar.

### **Høydepunkt fra sesongen:**

Vi er en gruppe med god spredning i alder fra 2004-2006(2007) og jentene er utrolig flinke til at integrere de unge spillere som kommer opp og er med på kamperne våre. De tar vare på alle i gruppen og det er fint at se.

I tillegg er en del av jentene trenere for yngre lag i klubben.

### **Tiden fremover:**

Vi fortsetter og jobbe mod målet vårt. Vi har 4 kamper igjen før vi kan sikre opprykk til 4. Div.

# Årsmelding Herre



## Spillerstall:

Per dags dato, 13 spillere.

Vi hadde 3 spillere som etter sesongen 22/23 skulle i militæret. 1 spiller som er skadet, og 1 spiller som dro i militæret Januar 24.

I tillegg har vi fått inn 1 2006 spiller i gruppen, som er kapteinen vår.

## Trener(e) og lagledere:

Joachim Østergaard - Trener

Catharina Vogt Hattrem-Johansen - Lagleder

Frode Hattrem-Johansen - Hallvakt

## Treninger:

Mandag og Torsdag 21-22.30 i Molde Arena, full av fart og teknikk

## Seriespill:



Sesongen 22/23 endte med 3. plass hvor vi tapte 4 kamper i serien, alle 4 mot de 2 lag over oss. En stabil sesong med bra spill og lekne skuddvarianter.

Sesongen 23/24 ligger vi på en foreløpig 3. plass, 1 poeng bak 2. plassen som har 3 kamper mere spilt enn vi. Så langt er vi også det eneste lag som har slått 1. plassen i serien. Vi har spilt 11 kamper fordelt på 9 seiere og 2 tap.

I tillegg har vi hatt bra oppmøte på hjemmekampene våre og det har vært kjekt at se en nesten fullt Rekneshall ;)

### **Sosialt:**

Gutter har vært på flere karaoke kvelder hvor de har vist at de kan annet enn å spille håndball.

I tillegg har vi vår egen Instragram konto (@moldeherrer) som tar en del oppmerksomhet hos hele gruppen, fordi det handler om at få flest likes på spillerpresentasjonen sin. I skrivende stund er det Jonatan Heggdal Aune som leder konkurransen med 131 likes.

### **Høydepunkt fra sesongen:**

Høydepunktet fra denne sesong har helt klart vært hjemmeseieren mot 1. plassen i 3. Div. Dette blev gjort med bare 1 trening i bagasjen men dette vidner om en gruppe med stor erfaring.

Vi har også fått inn sponsor til laget. Eira Water som har gått inn for at støtte oss og vi er evig taknemlig for det. Takk Eira Water!

### **Tiden fremover:**

I den siste halvdel av sesongen har vi igjen 7 kamper og med dem, skal vi ta så mange poeng som mulig!