



**ÅRSMØTE MHI HÅNDBALL**  
**Tirsdag 14.03.2023 kl. 20.00**

**Dagsorden:**

Godkjenning av stemmeberettigede  
Velge dirigent  
Velge protokollfører  
Velge 2 medlemmer til å underskrive protokollen  
Godkjenning av innkalling  
Godkjenning av sakslisten  
Godkjenne forretningsorden  
Behandle idrettslagets årsberetning  
Behandle regnskapet for 2022 og revisors beretning  
Behandle forslag og saker  
Fastsette kontingent  
Vedta budsjett for 2023  
Foreta valg

Styret  
Kontrollutvalg  
Valgkomite

Mandal 12.02.2023  
Jonas Leyre Amstrup, leder



#### Forretningsorden:

1. Årsmøtet ledes av valgte dirigent. Protokoll føres av valgte protokollfører.
2. Ettersom møtet gjennomføres digitalt skal alle deltagere skru av mikrofonen med mindre det skal tales. Dette for å ha minst mulig støy i det digitale rom. Dirigent kan ellers bestemme tiltak som gjør at det digitale møtet gjennomføres på en god måte, f.eks bruk av kamera.
3. Alle medlemmer i MHI Håndball har adgang til årsmøtet. Årsmøtet kan beslutte om andre personer og/eller media kan være til stede, eller om årsmøtet kun er åpent for medlemmer og andre med møterett.
4. For å ha stemmerett må man ha fylt 15 år i løpet av kalenderåret, vært medlem av idrettslaget i minst en måned og ha gjort opp sine økonomiske forpliktelser til idrettslaget.
5. På årsmøtet kan det ikke behandles forslag om endring i lov eller bestemmelser som ikke er oppført på den saklisten som er gjort tilgjengelig eller sendt ut. Andre saker kan behandles når 2/3 av de fremmøtte stemmeberettigede vedtar det ved godkjenning av sakslisten.
6. Alle vedtak gjøres med alminnelig flertall. Ingen representanter har mer enn 1 stemme og ingen kan stemme på vegne av andre. Blanke stemmer anses som ikke avgitt.
7. Valg foregår skriftlig når det foreligger mer enn ett forslag eller om det fremmes krav om det. Ettersom møtet gjennomføres digitalt vil eventuell skriftlig stemmegivning skje ved at det sendes en e-post til leder@mhihandball.no. Om noen av de stemmeberettigede ikke har tilgang på e-post sendes den skriftlige stemmen på SMS til dirigenten.



### Årsberetning fra styret 2022/2023

Styret har hatt møte ca. 1 gang pr. måned, samtlig fysisk, men enkelte deltakere har unntaksvis deltatt digitalt på Teams.

Utover dette er det kommunisert på e-post, chat og telefon.

Styret har i perioden bestått av Mariann Saanum Hauge, Mariell Frandsen Håverstad, Geir Vatne, Tom Berentsen, Frode Hodne, Marta Grostøl, Paal Pedersen og Jonas Leyre Amstrup.

Sesongen har i stor grad blitt gjennomført uten de store problemene, men det har vært noen utfordringer med enkelte kamper grunnet dommermangel. Treninger for øvrig har for første gang på noen sesonger blitt gjennomført uten covid-restriksjoner.

Den økonomiske situasjonen i klubben er god. I 2022 fikk klubben et resultat på **NOK xxx.xxx (oppdateres når resultat foreligger)**. Klubben har også en sunn balanse med en kontantbeholdning på **MNOK x,x (oppdateres når resultat foreligger)**. Kontantbeholdningen har blitt opparbeidet under pandemien hvor det har vært minimalt med konkurranseaktiviteter. Det har medført at styret har tatt seg råd til å sende trenere på diverse kurs i større grad enn tidligere, og anser det som en god investering for fremtiden.

Klubbens medlemsmasse er stabil, men enkelte lag har et minimum av spillere, og det trengs rekruttering for å holde tilbudet oppe. Fra de yngste lagene ser rekrutteringen god ut, men det er generelt utfordrende jo eldre lagene blir. Det har vært dialog med nærliggende klubber om et samarbeid som skal sikre og gjerne øke rekrutteringen, da det er en generell utfordring.

Styret ønsker å takke alle de fantastiske trenere som legger ned en enorm innsats uke etter uke, foreldrekontakter, spillere og andre frivillige i klubben for det bidraget de gir. MHI er en dugnadsklubb som drives med dugnadsinnsats uten faste ansettelser. TUSEN TAKK til alle bidragsytere!

For styret,  
Jonas Leyre Amstrup, Leder MHI Håndball



**Årsmeldinger fra utvalg og lagene**

**2021/2022**



## Årsmelding sportslig utvalg 2022/2023

Målene for sesongen har vært å overholde retningslinjene i sportsplanen. Klubben er en 100% dugnadsbasert klubb, og det er viktig at alle har kjennskap til hvordan vi på best mulig måte jobber for idretts glede, fellesskap, ærlighet og helse hos våre utøvere. Det ble gjennomført både trenermøte med info og planlegging av treningstider våren 2022 og info om sesongen høsten 2022.

Vi ønsker at flest mulig skal ha mulighet til å bidra til fellesskapet slik at arbeidsmengden kan fordeles på flest mulig. Vi ønsker å legge til rette for at alle lag skal ha nok trenere og hjelpetrenere, spesielt på yngre lag. Vi takker dere for en enorm innsats!

Klubben jobber for at alle trenere og hjelpetrenere skal gjennomføre trenerattesten. Dette må repeteres hvert år for at den skal gjelde. Det blir minnet om den både i august og januar. Vi har også et mål om å sende trenere på trenerkurs. Dette har det vært informert om på trenersiden på facebook, klubben betaler kursavgiften og trenere kan søke om ekstra økonomisk støtte ved større utgifter tilknyttet til dette. Dette året har vi sendt to trenere på trener 2 kurs. Dette tenker klubben er en god investering. Vi har også sendt trenere på andre inspirasjonskurs.

Vi er veldig takknemlig for alle foresatte som stiller opp som trenere, foreldrekontakter og til andre oppgaver i tilknytning til dugnad og arrangementer i klubben. Dere bidrar til at alt det sportslige i klubben kan gjennomføres. Dere skal ha en enorm takk for alle timene dere legger igjen i diverse haller.

MHI setter og stor pris på alt de unge bidrar med til klubben. Både som spillere på trening og kamp, men også av frivillig innsats. Alt fra å være hjelpetrenere for yngre lag, innsats i kiosk og dugnad, og at vi har unge som ønsker å ta dommerutdanning. Dette er noe klubben synes er veldig positivt, og ønsker å legge til rette for også i årene fremover. Klubben dekker derfor kontingenten for disse. Tusen takk for en fantastisk innsats!

Årets sesong har endelig vært tilbake til normalen. Treninger og kamper har gått som normalt, og vi har fått over 20 nye spiller i årets idrettsskole. Det lover bra for rekrutteringen til klubben. Det er litt utfordringer i forbindelse med treningstider i haller med riktig oppmerking og mål til de yngste alderskullene. Det jobbes med å få flere haller med riktig merking, slik at dette blir bedre. Det har vært gjennomført egne keepertreninger for aldersgruppen 12 – 16 år. Dette oppleves veldig positivt for både trenere og keepere. Det har vært 4 økter før jul, og vi satser på 4 økter etter jul. Det jobbes og med et par økter for de som er 10 og 11 år. Klubben ønsker å få et tidligere fokus på keeperplassen. Det er også kjøpt inn nytt utstyr til fysisk trening. Dette er plassert rundt i de hallene lagene trener i. I tillegg har klubben kjøpt inn Streethåndballer (døde baller som ikke spretter). Disse er fordelt rundt på noen av lagene, og resten ligger i nye og gamle Mandalshallen.

Sommeren 2022 fikk vi endelig til en felles sosial samling for hele klubben med aktiviteter, lotteri og premieutdeling. Dette er et arrangement vi håper vi kan få til hver vår/sommer. I tillegg har lagene vært på cup, og noen lag har dratt inn på Vipere og Krs kamper. De yngste lagene som ikke drar på cup (6 år – 10 år) har fått dekket utgifter til to sosiale kvelder for lagene. Det er også kjøpt inn 50 flagg med klubblogo. Disse er kjøpt inn for å skape god stemning på tribunen. Hvert lag har fått tilbud om å få tre flagg til laget. Resten står i utstyrsrommet i gamle Mandalshallen, disse deles ut sammen med de nye sitteunderlagene under arrangementer i hallen. Klubben ser det som viktig at lagene får til noe sosialt som lag, men også som klubb.

Med vennlig hilsen  
Geir Vatne, Sportslig Leder MHI Håndball.



### **MHI HU 2022/2023**

MHI HU er et lag for psykisk utviklingshemmede i alle aldre.

I dag er vi ca. 20 spillere i alderen 17-62 år fra Lyngdal og Lindesnes kommune.

Vi trener hver Onsdag i flerbrukshallen fra kl.19.00-20.00.

Vi har fokus på lagspill, samarbeid og håndballglede.

I gruppen vår er det mange forskjellige utgangspunkt, og vi prøver å tilpasse treningene slik at det blir store nok utfordringer for de som trenger det, og samtidig skape mestringsfølelse for alle.

Vi spilte kamper og var med i serien «hjerteligaen» frem til jul, men har nå av flere grunner valgt å spille treningskamper i treningstiden i stedet.

Vi har vært så heldige å få med oss MHI J13, som ønsker å spille mot oss. Dette er utrolig gøy både for spillere og trenere. Det har skapt motivasjon og gitt oss mange fine utfordringer. Vi håper på et fortsatt samarbeid der.

Vi var på landsturnering i høst i Kristiansand og skal på landsturnering neste høst på Lillehammer. Dette er årets høydepunkt og vi gleder oss allerede.

Fortsatt en like herlig gjeng å være trenere for- og vi har ingen planer om å gi stafettpinnen videre!

Sissel Eskildsen og Sandra Gjertviksten



## **Idrettskolen (gutter og jenter f. 2016)**

I slutten av august startet vi opp idrettsskole i gymsalen på lme skole. Vi trener hver onsdag fra kl 17-18.

Fra begynnelsen var vi 10-12 stykker på trening. Hele høsten har det stadig kommet nye barn innom, noen bare en gang mens andre fortsetter på idrettskolen.

Pr 1. februar er vi totalt 22 barn, 21 jenter og 1 gutt. Vi har hatt fokus på lek, skape trygge rammer og et godt miljø. Prøver også å få inn bevegelsesglede og å øve på motoriske ferdigheter.

Til oppvarming har vi ofte hatt tikken i ulike varianter. I hoveddelen av treningen prøver vi å få inn bruk av ball mest mulig. Vi prøver å lære de grunnleggende teknikker med kast og mottak. Vi øver på å kunne motta beskjed og gjennomføre det de får beskjed om. Som avslutning har vi forsøkt å gjøre noe som barna synes er ekstra gøy.

Vi prøver å være minst to trener til stede på hver trening.

Vi hadde juleavslutning med pizza i hallen og det var kjempestas. Foreldre og søsken var invitert for å se hvor flinke vi var blitt.

Vi ser stor fremgang blant barna.

Så gøy at det er så mange som er med på håndballen, men vi ønsker oss flere barn og gjerne gutter.

Beathe Braadland, Stine Sandåker Olsen og Maren Brandsvoll



## **MHI J7 (f. 2015)**

Trenere: Sandra Gjertviksten, Camilla Hermansen, Benedikte Bentsen og June Sæter.  
Treningstid: Nye Mandalshallen Onsdager fra 16.30-17.30

Vi har denne sesongen vært 14 spillere. Mistet en spiller før jul og fikk en ny spiller nå etter jul.

Godt oppmøte på trening.

Laget består av kun jenter.

Fokus på treningene har vært:

- «Bli kjent med ballen» Vi bruker ball i nesten alt vi gjør.
- Lære å spille håndball
- Kast, mottak, skudd.

Vi var i høst på cup i Holum og har deretter spilt kamper i aktivitetsserien. Dette har vært kjempe gøy og veldig lærerikt. Vi ser en fin utvikling og jentene får mer og mer forståelse for spillet.

Det er en flott gjeng å være trenere for.





## **MHI J/G8 (f. 2014)**

Trenere: Caroline Sørensen og Mariell N. Ask  
Hjelpetrenerne: Jounn Wigemyr og Hege C. Lindland

Vi har hatt stor pågang av nye spillere i løpet av sesongen og er nå ca. 27 stk. MHI J/G 8 består av 3 gutter og øvrige spillerne er jenter. Vi har derfor spilt sammen i aktivitetsserien med J/G. På kamp har vi benyttet foreldre og hjelpetrenerne som lagledere, da vi ofte har stilt med mange lag (4-5 lag). Vi opplever «kampdagene» i aktivitetsserien som et positivt sosialt innslag både på og utenfor banen.

Spillerne er primært fra Furulunden skole, 5 stk. fra lme skole. Vi håper det kan rekrutteres ennå flere gutter til laget, slik at MHI kan melde på G9 til neste år, slik kretsen ønsker! Vi trener mandager 16-17 i Gamle Mandalshallen. Frem til jul lånte vi første 30 min. av treningstiden var fra FFO/MK for å kunne få noe tid på minihåndball banene i Nye Mandalshallen. Vi er nå kun i Gamle Mandalshallen da FFO/MK selv benytter treningstiden. Vi opplever som kjent, at det har vært krevende/frustrerende med den tildelte hall/treningstid med så mange barn og organiseringen rundt dette. Dette er styret kjent med og jeg er sikker på, at det blir annerledes neste år 😊

På trening jobber vi ofte i stasjoner, bl.a. pga. de fysiske rammene men også for å kunne jobbe med det håndball tekniske i mindre grupper. Det er til tider utfordrende å være nok «håndball kyndige» i slike oppgaver, men foreldre som er tilstede under treningen blir flittig benyttet. Vi opplever at barna fortsatt har behov for mye generell veiledning/hjelp med praktiske ting, sosialt samspill osv. og det som nødvendig å være minst 4 voksne tilstede under treningen. Vi fokuserer fortsatt mye på lek med ball og ball kontroll. Det har vært gøy å se utviklingen hos spillerne 😊

Mariell Ask, på vegne av trenerteamet.



## **MHI J9 (f. 2013)**

Hovedtrener: Gro Kleveland

Hjelpetrener: Hege Christine Lindland, Anne Marie Prestjord og Hilde Lindland Granhaug

J9 er per i dag 14 spillere. Vi har hatt noe frafall, men også flere nye spillere. Vi ser at vi har en god stamme i laget og har nå en engasjert gjeng på trening som har fått mye bedre ballkontroll og begynner å skjønne spillet i mye større grad. Vi har øvd mye på finter, forsvar, hoppeskudd og det å tørre å gi alt når en er på banen.

Nå som de er J9 har de også fått spille kortbanehåndball, noe som har vært veldig positivt for ungene. Det blir mer plass å spille på og litt mer fart når en må løpe lenger. Vi jobber mye med å brette ut spillet og bruke bredden i banen da dette for mange er litt uvant og de gjerne trekker mot midten. Det var også litt overgang for mange å spille to omganger, men det har vært veldig positivt da man får spille mer når man først har kamphelg. Vi har to lag i serien og ser at det er akkurat passe ift. at det ikke blir kritisk om et par stk. ikke kan delta en helg. Sesongen har også gitt flere kamper enn i fjor, og det har vært veldig godt for motivasjonen til både små og store på treningene.

Før jul hadde vi også et arrangement en trening sammen med Holum/Marnardal i Holumshallen. Vi spilte da kamper med blandede lag og hadde julegrøt og musikkquiz etterpå. Dette ble møtt med stor begeistring av ungene på begge lag. Vi satser på et nytt treff i vår samtidig som vi kommer til å legge til rette for noe sosialt kun med eget lag for å bygge enda sterkere samhold i laget, noe vi jobber mye med.

Vi er til sammen 4 trenere som jobber veldig godt sammen. Vi ser at dette er veldig positivt både for å sikre kontinuitet, men også at det er mulig å være borte en trening uten at dette har så store følger.

Vi gleder oss til de siste kampene i mars!



## **MHI J10 (f. 2012)**

Trenere: Eli Åse Skaar, Hege Kjær og Rune Gåseland  
Hjelpetrener: Ronja Skilnad og Mille Aukland Heiberg.

J10 er en livlig gjeng som koser seg på trening.

I år har vi økt til to treninger, mandager i Mandalshallen og fellestrening med G10 fredager, også den i Mandalshallen. Det er fint - for dette er en treningsvillig gjeng.

I trenerteamet er vi heldige å være flere voksne. Samt at vi har hjelp av to fantastisk flotte ungdommer, Ronja og Mille.

Vi har hatt pizzakveld og sett landskamp, vært i svømmehallen, spist kveldsmat sammen, arrangert kiosk i Mandalshallen. Jentene trives sammen og skaper vennskap på tvers av klasser og skolekrets.

Vi er med i aktivitetsserien med to lag. Til våren skal vi, som i fjor, på Hummel-cup i Kristiansand.



## **MHI G10 (f. 2012)**

Trenere: Anne Elisabeth Ramsland, Arnfinn Ramsland, Rodney Koster og Anette Bergkvist Vatne.

Andre sesong for gutter10! Vi fortsatte der vi slapp i fjor, med omkring 15 stk. på trening. Etter hvert var det enda flere som ønsket å bli med, så i løpet av året er vi nå blitt til 21 spillere.

Treningene har foregått på onsdager 17.30-19.00 i Nye Mandalshallen. Da ingen fra turnforeningen har brukt den siste 1/3 av banen, har vi fått bruke hele hallen, noe som har vært helt nødvendig med mange spillere med mye krutt i. Frem til sommeren booket vi også hallen noen fredager, for mer ballglede og mer fokus på lek og litt styrke disse dagene. Etter sommeren har vi hatt treningstid også fredager sammen med J10. Her har Mille vært hjelpetrener sammen med en annen voksen som har rullert. Imeguttene har vært de ivrigste på fredagstreningene ☺

Guttene fortsetter å vise stor glede over håndballen, og har utviklet seg som spillere alle sammen. Det har blitt mer fart i angrep, de har blitt tøffere i forsvar, og de treffer som regel bedre på skuddene. Vi øver stadig på regler som stuss, tramp, skritt etc.

Vi er som regel 2-4 trenere pr trening; jeg, Arnfinn, Rodney og Anette. Vi ser at det er behov for å være en del voksne til stede for å ivareta alle behov som dukker opp underveis. Det er flest gutter fra Furulunden skole (5. Klasse), samt 3 stk. fra lme skole (5. Klasse) og 3 stk. fra 4.klasse Furulunden skole.

Vi har deltatt med 2 lag i aktivitetsserien, spilt kun kortbane. Vi spiller mot Lyngdal, Spind, Søgne, Holum/Marnardal og Greipstad. Vi har forsøkt å legge opp til mest mulig jevne kamper, og rullert på lagene for å få dette til.

I april deltok vi på Hummel cup i Kr.sand med 2 lag. Kjempe suksess, og stor håndballglede. Vi avsluttet helgen i Aquarama med bading for de som ønsket ☺

I september hadde vi et sosialt arrangement, hvor vi var på Vipers kamp. Det ble en suksess! Vi spiste pizza og koste oss på forhånd, og deretter fikk vi se Vipers vinne. Før jul hadde vi en sosial avslutning i hallen, med pizza fra Pizzabakeren ☺

Vi har fått med oss Sissel og Hans Petter som foreldrekontakter, til stor hjelp for trenerne ☺ Hans Petter takket for seg til nyttår, og erstattes av Tor Olav. Vi ser frem til 2023 med like mye håndballglede og sosialt samvær med en flott gjeng ☺

Anne Elisabeth Ramsland



## **MHI J11 (f. 2011)**

Trenere: Kaja Westermoen Hovstøl, Ragnhild Madland, Morten Vatne, Tom Hindrumsen og Truls Tofte

Manager: Kaja Westermoen Hovstøl

J10 er ei fantastisk spillergruppe! Forrige sesong var litt sårbar med stort frafall og derfor få spillere. Vi klarte å holde på en kjerne som nå i år faktisk har økt!!! Det er vi meget glade for. Pr nå er vi 15 spillere. I tillegg har vi som regel med noen få jenter fra J10 som trener sammen med oss. At vi har økt antallet jenter på trening har også naturligvis økt kvaliteten på treningene.

Laget består av flest jenter fra Ime, en stor del fra Furulunden og ei fra Frøysland.

Vi trener hver tirsdag og onsdag og oppmøtet er stabilt og bra. Jentene er motiverte for trening og synes det er gøy å spille håndball! Det er god stemning på trening!

I trenerteamet er vi faktisk 5 voksne. Ragnhild Madland og Morten Vatne har ansvaret for ei trening hver pr uke, mens Tom Hindrumsen alltid er til stede. Truls Tofte er med i hallen når han er hjemme fra Nordsjøen. Jeg administrerer og har ansvar for logistikken rundt laget. I tillegg har vi fantastiske foreldrekontakter som ordner og styrer med sosiale ting og dugnader. Vi sparer penger til Kongeparken cup i mai, som blir lagets første overnattingscup. Dette gleder vi oss veldig til! Vi har blant annet solgt kakebokser og skal snart i gang med flaskepant.

Vi deltar i aktivitetsserien med 2 lag. Begge lagene spiller samtidig og det er derfor sosialt og veldig gøy da vi kan reise avsted sammen alle sammen! Det er alltid godt oppmøte på kampene og alle jentene pleier å være med. Foreldregruppa stiller også sterkt på tribunen!

Jeg har virkelig troa på dette laget. Dette er ei gruppe som koser seg sammen og som har lyst til å spille håndball framover. Trenerne er fantastiske!

Kaja Westermoen Hovstøl



## **MHI J12 (f. 2010)**

Trenere: Beathe Braadland, Kaja Westermoen Hovstøl, Ann Cathrin Jacobsen og Heidi Hårstadhaugen

På J12 har vi ei fantastisk spillergruppe på 28 jenter. De er fordelt med noen få jenter fra Frøysland, mens flesteparten er fra Ime og Furulunden. De fleste har vært med siden 1. klasse, og jentene trives meget godt sammen.

Vi trener tre ganger pr uke, hver tirsdag i Mandalshallen og hver mandag og torsdag i Vassmyrahallen. Det er meget godt oppmøte på hver trening og vi er stort sett fulltallige. Jentene er veldig motiverte og synes håndball er knallgøy.

I trenerteamet har vi hatt litt utskiftning denne høsten. Eli Åse og Maria har takket for seg, mens vi har fått inn to andre foreldre. Beathe Braadland og jeg, Kaja Westermoen Hovstøl, har hovedansvar, mens Ann Cathrin Jacobsen og Heidi Hårstadhaugen er med på ei trening hver pr uke. Dette fungerer godt og trenergruppa er veldig stabil.

Vi har 3 ulike lag påmeldt i seriespill. Vi har et i øvet, et i bredde og et lag påmeldt i c-serien som er et tilbud for nye spillere. Ettersom vi fikk flere nye spillere for et år siden, så passer denne serien utmerket for mange av våre. Vi ruller på hvem som spiller på ulike lag, men noen av jentene spiller kun i øvet og noen av jentene spiller bare c-serie. De aller fleste jentene får muligheten til å spille på øvetgruppa ila. sesongen.

Ila. høsten har vi funnet på masse gøy med jentene. Pizza, håndballkamper på tv, sosiale samlinger, kveldsmat, julebord, dugnader, bla. kakesalg og flaskepant er noe av det vi har vært med på. Vi sparer penger til Kongeparken cup i mai.

Vi har fantastiske foreldrekontakter som er med og organiserer. De sier aldri nei til noe og er veldig delaktige i det som skjer rundt laget.

Innsatsen til både laget og foreldregruppa er formidabel, og alle er vanvittig positive til alt som skjer. Det er bare en fryd å være trener for dette laget!

På j12 er det veldig god stemning blant jentene. Mange av dem er sammen utenom treningene, og det gjenspeiler også den gode stemninga på trening. For mange av jentene er håndball livet, og de elsker spillet!

J12 er en herlig gjeng med ei over gjennomsnittlig positiv foreldregruppe. Vi gleder oss til fortsettelsen!

Kaja Westermoen Hovstøl



### MHI J13 (f. 2009)

Antall spillere: 31 stk. fordelt på to lag – Et A-serielag og et breddelag  
Vi har 8 spillere som har rotert på sonesamling (5 hver gang)

**Trenere:** Hans Djupvik (Hovedtrener) Stig Skoglund (Hovedtrener) Aina Bøe (Fysisk trener),  
Tine Jørgensen (Hjelpetrener), Stian Lindland (Hjelpetrener) og Anne Jørstad Antonsen  
(Målvaktstrener/hjelpetrener)

Treninger: mandag (19-21), onsdag (fysisk 18-19), torsdag (19:30-21) og fredag (16:30-18:00 -  
frivilling)

En meget positiv og treningsvillig spillergruppe. Vi er jevnt over 25-30 spillere på alle spilleøkter og mellom 20-25 på den fysiske økten. Det er fremdeles et stort sprik i utviklingen, men vi ser at stadig flere tar store steg. Treningene er delt inn slik at all skal få utfordringer på sitt nivå. Vi merker at selv om vi er fire trenere til stede, så kan det være utfordrende når 30 stk. både skal ha stor aktivitet i øvelser/spill og samtidig få individuelt opplegg og oppfølging for ulike «skader». Jentene er nå også kommet i tenårene med til dels mye følelser og tidvise konsentrasjonsvansker.

Vi er så heldige at vi har egen målvaktstrener i Anne, og alle målvaktene våre har vist store fremskritt på relativt kort tid. Kretsen er også opptatt av styrke og fysisk trening, og treningen på onsdager, med Aina, er en relativt hard økt hvor jentene får kjørt seg. Sonespillene trener i tillegg en egentreningsøkt i uken med styrke.

Fokuset vår for året er **Utvikling av individuelle ferdigheter** med spesielt fokus på; pasning & finter, skudd, tempo i spillet, forsvar, samt utvikling av målvakter. Vi har valgt å jobbe veldig systematisk med utviklingen og har utarbeidet et årshjul med ulike fokusområder hver måned. Treningene er i stor grad basert på program fra kretsen, ispedd inspirasjon fra ulike kilder. De jentene som ønsker det, bruker et eget utviklings skjema som vi har utarbeidet.

**A-serie laget:** Høstsesongen for A-serie laget startet med tap for flere KRS lag som vi også tapte mot i fjor. Vi så allikevel raskt at jentene responderte på treningen og resultatene tok seg kraftig opp ut over senhøsten og frem mot jul. Spesielt målvaktsprestasjoner og forsvarsarbeidet ble meget solid.

Vi har sammen med jentene satt langsiktige mål. Dette innebærer at det ikke er I DAG de skal være best – De forstår at vi må ha en stor spillergruppe for å lykkes på sikt. Dette innebærer at vi har valgt å bruke nesten 20 ulike spillere på A-serie kampene. Dette har nok medført noe svakere resultater, men vi tror at dette vil gi uttelling på sikt.

For **breddelaget** har prestasjonene variert stort, men også her har jentene tatt store steg. Per i dag ligger laget ca. midt på tabellen. Også breddelaget har blitt veldig mye tøffere i forsvar og de kjemper for hverandre i kampene. Vi jobber nå med at de skal tørre å finte og satse i angrep, og vi ser stadig at flere melder seg på med scoringer og gode forsvarsprestasjoner.

Årets høydepunkt blir nok Svane Cup i Danmark i april hvor vi stiller med tre lag

Mvh Hans Djupvik og Stig Skoglund



### **MHI G13 (f. 2009)**

I år har vi fortsatt det gode samarbeidet med Holum som vi begynte med i fjor, og har derfor spilt som et samarbeidslag i breddeserien. Vi har 3 årskull (2008, 2009 og 2010) på vårt lag og ingen har sluttet fra forrige sesong, men heller kommet til et par nye. Så kanskje klubben burde sjekke med Holum om et samarbeid med 2010 kullet.

Vi har hatt 3 treninger i hall denne sesongen (1 i Holum og 2 i Mandal).

Vi har hatt fokus på og trent mye kast og mottak. Vi har også begynt å trene på litt utgruppert forsvar både på det offensive og defensive. På noen av disse treningene har vi også hatt gjestetrener (Runar Birkeland) med og det har vært lærerikt for både trenere og spillere. I år har vi også begynt med sonetrening og der har vi hatt med 2 fra MHI og 2 fra Holum. De som har vært med der har vist mye treningsvilje så da har de fått sjansen til å trene med spillere fra andre lag i regionen.

I år skal vi også være med på Svanecup i Danmark og har hatt en pantedugnad for å få ned egenandelen. Alle spillerne og trenerne gleder seg til cupen.

Tilslutt så fikk vi laget oss en samarbeidslag genser slik at vi ser ut som ett lag.

Hilsen

Tomas Hjortland trener G13

Ida Vatnedal trener G13





## **MHI J14 (f. 2008)**

Trenere: Monica Hægeland og Wendy Nylund

Sesongen 2021/2022 startet med en vedvarende pandemi og mange kampavlysninger. Vi var 16 aktive jenter og 2 trenere og trente så godt vi kunne når det lot seg gjøre. Det kom stadig meldinger etter gjennomført kamp om positiv testing både hos våre jenter og fra motstanderlag, og vi testet og "coronaet" oss gjennom høsten.

Vi meldte på 2 lag i øvet serie og det ble en litt tøff sesong for oss med mange tap. Tapene var ikke så store, men motivasjonen sank mer og mer utover sesongen. Vi lærte ekstremt mye, og den dagen vi tapte minimalt mot et av topplagene i serien jublet vi sånn at det nesten kunne høres ut som om vi hadde vunnet kampen.

Vi ga oss selv bestemte mål hver kamp og feiret når vi klarte å oppnå disse. Jentene er ekstremt flinke til å se læring i det meste de gjør og sette seg delmål og denne sesongen ga oss skikkelige utfordringer som igjen har utviklet alle sammen.

Første trening etter kamp setter vi av tid til at hver og en spiller må finne noe de er fornøyde med ift. eget spill - vi gjør alle mye bra til tross for tap.

På grunn av pandemien ble det ingen cup, så vi avsluttet sesongen med en volleyballturnering hjemme hos meg (Wendy).



## **MHI J15 (f. 2007)**

Trenere: Bjørn Richard Muren, Raymond Grimestad og Petter Glesne (frem til jul), Trine Birkeland, Tone Kvinen og Stig Lindland (etter jul)

J15 ble i 22/23 sesongen meldt på i Breddeserien. Dette viser seg å være en god avgjørelse da nivået her stemmer til MHI J15.

J15 ligger omtrent midt på tabellen men spiller jevnt med alle lag. I oppstarten av sesongen var vi 9 spillere, pluss en spiller ute med skade på ubestemt tid. J15 har lånt noen spillere til kamp av J14. dette har vært veldig hyggelig. Jentene fra J14 holder fint følge med nivået. Samtidig har det vært noen treninger sammen med G15 Holum og noen med J14 MHI.

Vi har gjennomført en dugnad for å samle inn penger til Cup 😊 vi tenker å delta på Svanecup i år

Til jul bestemte undertegnede og gi seg som trener. Dette resulterte i at det kom til nye trenere. Samtidig ga en av jentene seg og byttet klubb til KRS.

Takke for meg 😊

Mvh  
Bjørn Richard Muren



**MHI J16 (f. 2006)**

**MHI Damelag**

Ovennevnte lag har ikke levert årsrapport, men er aktive lag, og med i seriespill.



## Forslag kontingenter 2023/2024

MHI Håndball har ambisjon om å holde kontingentene i klubben på et moderat nivå for tilrettelegge for at flest mulig kan være med i klubben. Nivået på kontingenten ble økt moderat i 2019/2020-sesongen.

Styret foreslår å holde kontingenten uendret kommende år, grunnet klubbens trygge økonomiske situasjon samt å forhindre frafall av utøvere etter krevende sesonger.

Nivået på kontingenten oppfattes av styret som lav i forhold til andre klubber i Mandal.

Forslag for kontingenter for 2023/2024 sesongen er som følger:

Årsklasse	2019/2020	2020/2021	2021/2022	2022/2023	2023/2024
6-7 år	700	800	800	800	800
8-11 år	900	1000	1000	1000	1000
12-14 år	1400	1450	1450	1450	1450
15 år - Senior	1600	1650	1650	1650	1650
HU	1600	1650	1650	1650	1650
Veteran	600	650	650	650	650
Støttemedlem	200	200	200	200	200
Foresatte		50	50	50	50

Kontingenten for trenere og personer med andre tillitsverv i klubben blir dekket av klubben i sin helhet.

## **MHI håndball**

### **Styret 2023/2024**

Jonas Leyre Amstrup, leder (innstilles for ytterligere 1 år)

Mariann Saanum Hauge (på valg neste år)

Frode Hodne (på valg neste år)

Mariell F. Håverstad (på valg neste år)

Marta Grostøl (på valg neste år)

Paal Pedersen (på valg neste år)

John Madsen (NY- innstilles for 2 år) Kontakt: [john.madsen@lindesnes.kommune.no](mailto:john.madsen@lindesnes.kommune.no), tlf. 91635136

Jarle Lund (NY- innstilles for 2 år) Kontakt: [Jarle\\_lund@hotmail.com](mailto:Jarle_lund@hotmail.com), tlf. 97134929

### **Kontrollutvalget 2023/2024**

Siw Berrefjord (innstilles for 1 år)

Ørjan Blørstad (NY- innstilles for 2 år) Kontakt: [orjanblorstad@hotmail.com](mailto:orjanblorstad@hotmail.com), tlf. 47854787

Kristian Waage (vara, innstilles for 1 år)

### **Valgkomiteen 2023/2024**

Atle Tveit, leder (på valg neste år)

Monica Haven (på valg neste år)

Malene Christensen Vatland (NY- innstilles for 2 år) Kontakt: [malenec88@hotmail.com](mailto:malenec88@hotmail.com), tlf. 97586026

