**Årsmøte 2025**:

**Tirsdag 25.02.2025 kl. 20.00 – Blomdalen ungdomsskole**

**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 2024 og revisors beretning

Behandle forslag og saker:

* Utvide styret med en person
* Godtgjørelse styreleder
* Andre innkomne forslag

Fastsette kontingent

Vedta budsjett for 2025

Foreta valg

Styret

Kontrollutvalg

Valgkomite

Frist for innkomne saker til årsmøte sette til 18.02.2025.

Mandal 15.01.2025

Kristina Lid Hagen, leder

**Forretningsorden:**

**1. Årsmøtet ledes av valgte dirigent. Protokoll føres av valgte protokollfører.**

**2. 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.**

**3. 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.**

**4. På årsmøtet kan det ikke behandles forslag om endring i lov eller bestemmelser som ikke**

**er oppført på den sakslisten som er gjort tilgjengelig eller sendt ut. Andre saker kan**

**behandles når 2/3 av de fremmøtte stemmeberettigede vedtar det ved godkjenning av**

**sakslisten.**

**5. 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.**

**6. Valg foregår skriftlig når det foreligger mer enn ett forslag eller om det fremmes krav om**

**det. Ettersom møtet gjennomføres delvis 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.**

**Årsmelding fra Styret 2024/25**

Det har vært et aktivt og innholdsrikt år for MHI Håndball, preget av høy aktivitet både på og utenfor banen. Styret har hatt faste møter omtrent én gang per måned og har ellers hatt tett dialog via e-post og telefon for å sikre en god og effektiv drift av klubben.

I denne perioden har styret bestått av Jarle Lund, Frode Hodne, Camilla Aasrum, Mariann Saanum Hauge, Marta Grostøl, Gørill Koster-Madsen, Joachim Kerim og Kristina Lid Hagen som styreleder.

Blant årets høydepunkter var den felles turen til Sandefjord Cup, der vi organiserte felles transport, noe som bidro til et styrket samhold blant spillerne. Beachhåndballen var en stor suksess, og det var gledelig å se så mange lag delta samlet. Klubben har også fått et nytt, bedre organisert utstyrslager med etablerte rutiner for tøy og utstyr. I tillegg har vi tilpasset oss de store endringene i Mandalshallen, hvor et nytt bookingsystem gir oss større fleksibilitet og bedre tilgang til hallen.

En viktig milepæl har vært arbeidet med å etablere et sportslig utvalg, fordelt på barne-, ungdoms- og senioravdeling. Dette har skapt et positivt engasjement og bidratt til å knytte lagene tettere sammen, spesielt på ungdomsnivå. Dette arbeidet vil fortsette inn i 2025.

Klubbtøyet er inkludert i medlemmenes kontingent og er således en stor investering for klubben. Klubben anser det dog som verdifullt at alle medlemmer bruker samme klubbtøy slik at vi fremtrer som en samlet klubb og ikke minst at alt av klubbtøy viser våre gode sponsorer, derfor blir medlemskontingenten økt noe i 2025.

Blant sosiale arrangementer har vi hatt en vellykket sommerfest der alle medlemmene fikk utdelt en hummelsekk, noe som ble satt stor pris på. TH-laget (tidligere HU-laget) arrangerte bingo for å samle inn midler til landsturneringen, der de samtidig fikk vist frem sine imponerende håndballferdigheter.

Sportslig har flere lag utmerket seg gjennom sesongen. J13/J14 kvalifiserte seg til regionsluttspill, mens J15 har vist stort engasjement og til og med laget sin egen MHI-sang, "Bankende blå hjerter". På seniornivå har samarbeidslaget mellom MHI og Giv Akt vært gjennom store endringer og er nå i ferd med å etablere seg godt. For sesongen 2025/26 planlegger vi å stille med to lag: et U20-lag og et 4. divisjonslag.

Styret har også innledet dialog med regionen om prosjektet "Klubbhuset", som innebærer en grundig gjennomgang av klubbens administrative, sportslige og sosiale struktur. Målet er å implementere tiltak som kan gjøre klubben enda bedre, og dette vil være en viktig del av vårt arbeid fremover.

Klubben har en stabil medlemsmasse på omtrent 300 aktive medlemmer, og det er gledelig å se stor idrettsglede og engasjement blant både spillere, trenere og foreldre. Dette skaper et godt klubbmiljø og bidrar til sportslig utvikling.

Styret ønsker å rette en stor takk til alle trenere, foreldrekontakter, spillere og øvrige frivillige som hver uke legger ned en formidabel innsats. Deres engasjement er en avgjørende faktor for at MHI Håndball er et sted der mange trives og utvikler seg.

For styret Kristina Lid Hagen  
Leder

**ÅRSMELDING FRA LAGENE 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| Lag 2024-2025 sesongen: | G7/8 |
| Hovedtrenere: | Beathe Braadland |
| Hjelpetrenere: | Christina Midling Tronstad, Benedikte Breland, Lycke Braadland Erland ( J14), Emilie Daland ( J14) |
| Foreldrekontakter: | Kristian Thuen Tønnesen |
| Treninger: | Onsdag kl 17-18. Vi har kun 1/3 hall |
| Antall spillere: | 15 |

I høst startet vi opp med et håndballag for guttene som går i 2 og 3 klasse. Fra begynnelsen var de ca 8-10 gutter som kom på de første treningene.

Vi kick startet med cup i Holum etter 2 treninger. Kjempegøy å spille kamp men vi forstod raskt at det var flere lag som hadde spilt håndball lengre enn oss. Men en gøy erfaring å ta med seg.

Samtlige barneskole i Mandal var med i årets «kast ballen» i regi av Norges håndballforbund og i den forbindelse arrangerte MHI åpen dag for blant annet gutter i denne aldersklassen og det ble rekruttert 3-4 stykker etter dette.

Etter hvert ble vi flere og flere, pr nå er vi 15 gutter som trener. Vi har hatt fokus på leke med ball i tillegg til litt håndball.

Like før jul meldte vi oss på regionens ring serie. Vi valgte å delta i årsklassen 2017 da vi nylig har startet med håndball.

Første ring cup var på Vigeland i midten av desember. Her stilte vi med 2 lag og opplevde glede, mestring og samhold. Dette gav skikkelig mersmak.

I dag spilte vår andre ring serie i Sukkevannshallen og vi stilte med to lag. Vi opplever at guttene mestrer ting bedre og bedre. Alle kampene var jevne og det var mange fine pasninger. Tror alle hadde en positiv opplevelse.

Vi har 1 ring runde igjen i mars, og vi gleder oss til videre utvikling av guttene.

Trenerteamet til G 7/8

|  |  |
| --- | --- |
| Lag 2024-2025 sesongen: | J8 |
| Hovedtrenere: | Stine Sandåker Olsen, Rolf Åge Loland |
| Hjelpetrenere: | Sarah Ann Salthaug, Carina B. Salvesen, Kaja Jørgensen Nilsen |
| Foreldrekontakter: | Lars Terje Folkestad, Bente Løland, Christel Rosenhaug |
| Treninger: | Tirsdager, 1 x pr uke |
| Antall spillere: | 27 |

- Hvordan treningene har vært? Varierte. Delt mye inn i 3 grupper for få mest mulig effektivitet.

- Hva har laget fokusert på? Samspill og samhold

- Hva har vært bra? Gøy at vi fortsatt er så mange barn. Stabilt oppmøte fra hovedtrenere og hjelpetrenere.

Ser progresjon og utvikling hos barna. Glede å være en del av ett fellesskap.

- Hva har vært utfordrende? Nivåforskjeller. Klare å se og legge tilrette for både den svakeste og den sterkeste. Samt dagsform til barna.

- Vært på turer/cuper? Ringkamper og Sparebank sør cupen i Holum

- Sportslig utvikling:

* Bevegelse uten ball
* Riktig skuddteknikk
* Tre skritt.

- Avslutninger: Ønskelig med felles mhi avslutning som forrige år. Veldig stas.

- Annet interessant: Hadde vært veldig gøy å vært på en felles cup.

Ønskelig at det utarbeides et samtykkeskjema knyttet til bildetaking og deling av bilder på lagets spondgruppen.

Stine Sandåker Olsen

|  |  |
| --- | --- |
| Lag 2024-2025 sesongen: | J9 |
| Hovedtrenere: | Camilla Hermansen og Sandra Gjertviksten |
| Hjelpetrenere: | Benedikte Bentsen, June S. Kerim og Kamilla Dahl |
| Foreldrekontakter: | Ingunn Ulvestad og Ingunn Syvertsen Klepp |
| Treninger: | Onsdag fra 17.30-19.00 |
| Antall spillere: | 22 |

MHI J9 trener hver onsdag fra kl.17.30-19.00, spiller i aktivitetsserien og er med på lokale cuper.

Vi opplever treningene som veldig bra. Vårt fokus er at det skal være gøy å spille håndball, men at det også skal være lærerikt og at alle skal føle seg sett og ivaretatt.

Vi spiller i år kamper både på minibane og på kortbane, så vi øver på plasseringer på banen, forsvarsspill og å tørre å gå i dueller og finter.

Vi ser stor fremgang fra kamp til kamp. Jentene blir tøffere og vi opplever at de stadig får større forståelse for spillet og viktigheten av laget som en helhet, ikke bare seg selv på banen.

Med over 20 jenter på 9 år blir utfordringene støy og vanskeligheter med konsentrasjon, som vi opplever som helt normalt og ikke et stort problem. Vi er alltid nok voksne på trening.

Sandra Gjertviksten

|  |  |
| --- | --- |
| Lag 2024-2025 sesongen: | G10 |
| Hovedtrenere: | Maren K. Brandsvoll |
| Hjelpetrenere: | Merethe Nøsted von Zernichow |
| Foreldrekontakter: | Karina Svaland Thorsland, Nina Brådland Vatne |
| Treninger: | Onsdager 16:00-17:30 i nye mandalshallen |
| Antall spillere: | 10-12 |

Dette er andre sesong for dette guttelaget, og vi har både mistet og fått noen spillere. I tillegg til trenerne som var med i fjor, har vi også fått med oss Merethe og vi har fått to flotte foreldrekontakter.

Laget består nå av fire spillere fra 2014-kullet, mens resten er fra 2015-kullet. Vi spiller i serien for 2014, med to lag. Til tider blir det derfor tøff motstand, med tanke på at vi er et ungt lag, og noen av motstanderne våre har med gutter som er fra 2013-kullet. Det er da ekstra gøy å se utviklingen, særlig hvor tøffe de er blitt i forsvar, og hvordan flere og flere finner ut av både finter og skudd.

Vi trener kun en gang i uken, da 80 % av guttene driver med andre aktiviteter i tillegg til håndball. Det er viktig for oss med en balanse, så de ikke føler at de må velge idrett.   
Vi har en lik oppbygning på hver trening med en enkel oppvarming, øvelser knyttet til et tema per trening (f.eks. ballkontroll, forsvar, angrep, etc.), spilletid og en avslutning.   
Det er god stemning i laget og en veldig takknemmelig jobb å ha en flott guttegruppe hvor alle kan være på lag med alle.

Vi deltok på Quartcup i mai 2024 og Sparebanken Sør cup i Holum i høst (2024). Vi vurderer en cup i mai i år også, som en fin avslutning på sesongen.

Foruten vanlige treninger kan vi nevne:

* Fellestrening og pizzakveld på InClub med J9 og J10 i september
* Guttehåndballens dag i oktober, hvor klubben hadde invitert gutter til å komme og prøve seg på håndball og vi fikk komme i Lindesnes Avis
* KRS-Follo
* «Foreldre og barn»-trening to fredager, hvor treningen er løst organisert og man kan ha med foreldre og søsken.
* Juleavslutning med pizza og EM-kamp på storskjerm
* Treningskamp mot Holum G9 i januar

Foruten det som står over, planlegger vi en treningskamp mot Giv Akt (G10). Det er fint å bygge litt samhold mellom de lokale klubbene, så vi har et grunnlag for samarbeid når guttene blir eldre.

Den største utfordringen vår, er å få gutter til å prøve håndball. Vi har plass til flere!

Maren K. Brandsvoll

|  |  |
| --- | --- |
| Lag 2024-2025 sesongen: | J11 |
| Hovedtrenere: | Gro Kleveland, Hilde Lindland Granhaug |
| Hjelpetrenere: | Live Ueland |
| Foreldrekontakter: |  |
| Treninger: | 2 x pr uke |
| Antall spillere: | 17 |

J11 er per i dag 17 spillere. Det har i løpet av høsten kommet noen nye tilskudd og ei som har vært borte et par år er tilbake igjen. Vi har en god stamme i laget som virkelig begynner å bli mer dedikerte og et lag som begynner å bli mer sammensveiset og har et veldig fint miljø. Det er en engasjert gjeng vi har på trening som har fått mer fart i spillet, skyter mer og står tøffere i forsvar. Vi øver mye på å komme i fart til skudd samt å bli bedre på å plassere skuddene.

Vi har to treninger i uka, noe som fungerer bra. Et par spillere må enten bytte på en dag i uka eller droppe en trening pga. andre aktiviteter, men vi ser at dette ennå fungerer høvelig greit og gjør at flere kan fortsette med håndball samtidig som de går på andre aktiviteter, noe vi ønsker å legge til rette for lengst mulig.

I år er vi endelig over på full bane, og med farten jentene etter hvert har i spillet ser vi at dette bare er positivt. Vi spilte mye på full bane på trening i fjor siden det ikke er merket opp kortbane i Mandalshallen, så overgangen ble ikke så stor for oss. Vi jobber ennå med å breie ut spillet da noen gjerne trekker mot midten, men det kommer seg stadig og vi får flere innhopp og skudd fra ving.

Vi har to lag i breddeserien og trives veldig godt med det. Jentene spiller gode og jevne kamper, og det har blitt mange seire etter hvert.

De jobber mer som et lag på banen og setter hverandre opp mer i gode posisjoner, samt at vi ser en enorm spilleglede og samhold i laget, så det går absolutt rett vei

Vi hadde en treningskamp mot Holum/Marnardal før jul, men ser at vi nå må organisere dette noe annerledes da det ikke var like enkelt å få fordelt spilletid på 17 spillere mot 11 i fjor.

Til våren er vi klare for Kongeparken Cup, noe jentene har gledet seg til i flere måneder allerede! Det blir enormt stas å reise på sin første cup, og vi er godt på vei med å få inn all finansiering for turen.

Vi er til sammen 3 trenere som jobber veldig godt sammen. To av oss har ansvar for hver vår trening og hjelpetrener kommer på de hun kan. 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 da det alltid er noen som kan ta ansvar.

Vi gleder oss til de resterende kamphelgene og cup!!

|  |  |
| --- | --- |
| Lag 2024-2025 sesongen: | J12 |
| Hovedtrenere: | Geir Vatne, Rune Gåseland, Hege T Kjær og Eli Åse Grisledal. |
| Hjelpetrenere: |  |
| Foreldrekontakter: | Elin Fossestøl og Malene Vatland |
| Treninger: | 2 x pr uke. Mandager, Vasmyrhallen og Onsdager mandalshallen ( Ime gymsal frem til sommeren) |
| Antall spillere: | 21 |

Vi har trent bra i hele vinter, godt oppmøte på treningene. Rune og Geir har hatt hovedansvaret for treningsopplegg. Det har vært økt fokus på tilstedeværelse og konsentrasjon på treningene. Fart i ballen og pådrag i angrep, samarbeid og tøffhet i forsvar.

Laget har jobbet godt på trening og det har vist seg i kamp. Flere har tatt noen steg frem og fått flere gode opplevelser

Det har noen ganger vært utfordrende og få jentene til å være fokusert på trening. Men det går stort sett veldig bra. Den største utfordringen vi egentlig har er påmelding/avmelding fra foreldrene til treninger, kamper og arrangementer. Dette har gjort planlegging av treninger og kamper noe utfordrende for oss trenere.

Vi hadde pantedugnad i januar og oktober og fått inn en del penger til laget.

Vi har hatt noen ekstra fredagstreninger i løpet av året og jentene fikk treningsprogram utdelt for sommeren som vi oppfordret de til å følge så mye de kunne.

Dugnad mandalshallen kiosk januar og november. Jentene gjorde en god jobb.

Bading med badstue tur på hotellet etter trening i februar, de fleste deltok og badet i elva.

Foreldrekontaktene arrangerte disko treff sammen med G11 den 11 april, det ble en stor suksess.

Foreldremøte ble holde i april og oktober.

Treningskamp mot J 12 i mai.

Borgertoget 17 mai deltok mange av jentene, og stemning.

Fjordcup 24-26 mai var en fin opplevelse og vi hadde 19 jenter som deltok.

Felles sommeravslutning 28 mai med MHI samt en egen sommeravslutning 10 juni for bare laget.

Lags bursdager har blitt en hitt og en superfin sosial arena for laget, flere jenter velger dette og vi ser at alle som kan kommer.

Var på Vipers-Buducnost kamp med laget.

Samlet laget og heiet på Norge mot Østerrike i vm hjemme hos en av trenerne.

Laget deltok på sparebanken sør-marsj 3 desember.

Frem til sommeren 2024 hadde vi 2 jevne lag som spilte kamper. Etter sommeren ble vi jenter 12 og da meldte vi på 1 lag i bredde og 1 lag i øvet.

Vi har gjort det greit til nå i begge seriene. Litt mer utfordring i bredde kampene da nivået på lagene vi møter er ganske ulike, men vi forsøker å få til jevne kamper. Vi har spillere som ikke ønsker å spille i øvet serien og det har de fått lov til, ellers har alle fått prøve seg i øvet.

Det har vært et fint år for jente 2012 og vi trenere er godt fornøyde med utviklingen og oppmøte.

Vi gleder oss til hva 2025 vil bringe 😊  
Hege Kjær

|  |  |
| --- | --- |
| Lag 2024-2025 sesongen: | G 12 / G 13 |
| Trener(e): | Anne Elisabeth Ramsland og Arnfinn Ramsland |
| Hjelpetrenere: | Tor Olav Isaksen |
| Foreldrekontakter: | Sissel Svindland og Mari Hermansen |
| Treninger: | 18.30-20.00 Vassmyra, 16.30-18.00 Gamle Mandalshall |
| Antall spillere: | 22 gutter |

Fjerde sesongen med guttene! Vi fortsetter å være en god gjeng, i skrivende stund 22 stk.

Treningene har foregått på mandager 18.30-20.00 på Vassmyra og onsdager 16.30-18.00 i Gamle Mandalshallen. Vi har hatt hovedtreningen på onsdagene da de fleste har kunne være med, pga andre idretter.

Guttene fortsetter å vise stor glede over håndballen, og har utviklet seg som spillere alle sammen. Vi har hatt et lag for G 12 og et lag for G 13, begge i bredde. Dette har vi gjort med tanke på at flere G12 spillere, som har ønsket har spilt opp på G 13. Vi har rullert på de som ønsker opp på G 13. Så har vi også fått hjelp av J 13 spillere, både utespillere og keeper, dersom vi har manglet spillere (særlig de gangene det har kollidert med kamper for G12, og i tillegg vært sykdom).

Guttene har tatt noen solide steg i riktig retning, og vist at de kan hamle opp med toppen av tabellen. De har fått mer fart i angrep, men særlig forsvarsspillet har vært guttenes styrke.

Guttene kommer fra 7 trinn på Furulunden, og fra 7 og 8 trinn på Ime/Vassmyra skole. Det er en flott gjeng, som er ivrige, gode med hverandre og backer hverandre opp. Mandagene har vi også forsøkt å legge til rette for litt sosial mingling etter trening, med blant annet kveldsmat og frukt.

Vi har deltatt med et lag i bredde 2013 og et lag i bredde 2012. G 13 har spilt mot lag langt øst, og lengste vei var Tvedestrand. G 12 har hatt litt kortere reisevei, bl.a. Vindbjart og Kr.sandslag. Vi har forsøkt å legge opp til mest mulig jevne kamper, og rullert på lagene for å få dette til.

I mai deltok vi på Fjord cup i Sandefjord med 2 lag. Dette ble en sosial gøy cup, og selv om vi møtte mye god motstand, klarte vi å bite fra oss i enkelte kamper. Kjempe suksess, og stor håndballglede, selv om motstanden var god. Tror nok alle kommer til å huske bussturen til/fra i lang tid fremover.

Av sosiale happeninger har vi hatt avslutning med bading før sommeren, gått på Krs kamp i okt, og hadde en sosial avslutning før jul. Guttene dro også inn mye penger på dugnad både ved panting og på kiosk salg, som skal gå til Kongeparken cup i mai. Annet har vi som nevnt hatt kveldsmat og frukt etter mandagstreningene.

Sissel og Mari er foreldrekontakter, og bidrar flott, effektivt og veldig bra inn i gruppen. Dette er til stor hjelp for oss trenere.

Vi ser frem til 2025 med like mye håndballglede og sosialt samvær med en flott gjeng ☺ Vi ser særlig fram til Kongeparken cup i mai.

Anne Elisabeth Ramsland.

|  |  |
| --- | --- |
| Lag 2024-2025 sesongen: | J13 |
| Trener(e): | Morten Vatne |
| Hjelpetrenere: | Tom Henry Hindrumsen, Tomas Vågestad Hjortland, Truls Tofte |
| Foreldrekontakter: | Roger Holmegård Aagset, Bente Skår |
| Treninger: | Mandag 16:30 – 17:30 Tirsdag 16:30 – 18:00 Torsdag 16:30 – 18:00 |
| Antall spillere: | 24 |

- Hvordan treningene har vært? Vi har hatt god progresjon der fokus har vært forebygging av skader og teknisk trening. Sånn total sett har vi hatt godt oppmøte bortsett fra noen naturlige frafall pga. langtids skade som brudd i fingre og overtramp etc.

- Hva har laget fokusert på Fokusert mye på samhold i gruppen, at alle skal få en mestringsfølelse. Har utført spiller samtaler for å kartlegge de enkelte behov og ønsker.

Laget har hatt følgende lag i seriespill: MHI 1 J13 - Øvet MHI 2 J13 - Bredde

- Hva har vært bra? Vil skryte at styret i MHI som har gjort en formidabel innsats.

- Hva har vært utfordrende? Nøkler og ansvarsområde for de forskjellige haller har til tider vært utfordrende. Fortsatt litt utfordrende med tanke på nøkkel til for eksempel Holumshallen.

- Vært på turer/cuper? 2024 var vi på Fjordcup som var en stor suksess. 2025 er vi påmeldt til Fredrikstad cup.

- Sportslig utvikling: Vi har god sportslig utvikling der mange spillere har tatt utviklet seg enormt.

- Avslutninger: Vi har hatt sosiale avslutninger som blant annet julebord, felles dugnader som både gir penger til laget og som bidrar med samhold

Morten Vatne

|  |  |
| --- | --- |
| Lag 2024-2025 sesongen: | J14 |
| Trener(e): | Beathe Braadland og Kaja Westermoen Hovstøl |
| Hjelpetrenere: | Ann Cathrin Vrå Jakobsen |
| Foreldrekontakter: | Mariell Frandsen Håverstad og Kine Kolås |
| Treninger: | Mandager 15-16.30 i Mandalshallen, gamle  Tirsdager 15.30-17.00 Vassmyrahallen  Onsdager 17.30-19.00 Mandalshallen (fysisk styrkeøkt på løpebanen)  Torsdager 15-16.30 i Mandalshallen, gamle nye  Fredager (frivillig sammen med j15) 16-18 i Mandalshallen, gamle |
| Antall spillere: | 16 |

Denne gjengen med jenter er helt fantastisk! Det er en takknemlig oppgave å følge disse jentene. De er en veldig motivert og sulten gjeng, og treningsinnsatsen deres er upåklagelig. Mange av dem er på alle 4 øktene hver uke. Treningene bærer preg av meget godt humør og det virker som om jentene føler seg hjemme i hallen og på dette laget. J14 er et godt og trygt sted å være. Det er noe vi voksne ønsker å ha fokus på.

Denne sesongen (særlig høsten) har vært preget av mange skader og mye sykdom. Vi har vært sårbare ifht antall på trening og har derfor måtte fri til j13 og j15. På torsdager pleier det å komme ca 4 stk fra j13 som trener sammen med oss, og enkelte mandager har noen fra j15 kommet. Dette har hjulpet oss og vi er glade for samarbeidet her. Vi har også hatt behov for å låne spillere av j13 til kamp, og vi har selv lånt ut spillere til j15.

Vi har i år hatt to lag påmeldt i seriespill, ett i bredde og ett i a-serien. Alle jentene har et kamptilbud som passer for deres ferdighetsnivå, og vi trenger stort sett alle jentene til kamp.   
Vi hadde som mål å komme til regionalt sluttspill i april i fjor. Det klarte vi, som ett av to lag fra vår egen a-serie. Vi dro til Stavanger og fikk virkelig brynt oss der.

I mai deltok vi på Fjord cup sammen med mange andre fra egen klubb. Dette var virkelig suksess, og særlig beach-håndball var gøy! Vi gjorde det meget godt både på sand og i hall, og alle jentene opplevde mestring.

Vi deltar på sonesamlinger en gang pr mnd. Her har vi fått tildelt 13 plasser av 28, så vi føler oss heldige også her.

J14 er veldig sosiale, og jentene er mye sammen både på og utenfor trening. Vi har vært på Viperskamper, koser oss innimellom med frukt eller kakao etter trening, har spillermøter med servering, julebord, dugnader osv. Laget er fantastisk positive, og de stiller opp på alt som det blir tatt initiativ til, både voksne og barn! Foreldregruppa er også av den positive sorten! De hjelper til med alt man ber om – alltid!

Vi har også et godt samarbeid med j13 og j15. Vi er veldig glade og takknemlig for samarbeid på tvers av kullene! Vi som trenere har virkelig troa på dette laget. De har full fart i utviklingen sin, og mange av jentene har kommet langt i ferdighetene sine. Vi gleder oss til å følge dem framover!

Kaja Westermoen Hovstøl

|  |  |
| --- | --- |
| Lag 2024-2025 sesongen: | J15 |
| Trener(e): | Stig Skoglund (Hovedtrener)  Stian Lindland (Hovedtrener) A nne Jørstad Antonsen (hovedtrener bredde lag/ Målvakts trener) |
| Hjelpetrenere: | Hans Djupvik (Hjelpetrener)  Lene Aukland Heiberg (Fysisktrener og hjelpetrener) |
| Foreldrekontakter: |  |
| Treninger: | mandag (1630-1800),  tirsdag (1730-1830 fysisk trening),  torsdag (16-1730)  fredag (16-18 – frivilling, felles med J2010 og J2008). |
| Antall spillere: | 27 |

Vi har inneværende sesong meldt på 3 lag:

- Bredde serie J15  
- Øvet serie J 15  
- Lag i bredde/øvet serie J16

I prinsippet er alle jentene aktuelle for spill på alle disse lagene. Vi har dog satt opp kriterier/forventninger knytte opp mot treningsiver, seriøsitet, innsats og oppmøte for å vurdere hvem som tas ut til hvilke kamper.  
Dersom spillere ønsker å «matches» på et høyere nivå har vi tydelig avtale på at de skal få en tilpasset plan for hva som skal til for å kunne delta på dette nivået. Kravet skal være på et nivå man med en liten innsats skal kunne klare.

Vi har ellers fortsatt 5-6 spillere som har rotert på sonesamling.

Vi har gleden av å lede en meget positiv og treningsvillig spillergruppe. Vi er jevnt over omkring 20-25 spillere på alle økter.

Det er naturligvis i en så stor gruppe store sprik både i ferdigheter, motivasjon for hvorfor man spiller håndball og hvor den enkelte har kommet i utviklingen både sportslig og sosialt/mentalt. Likevel oppgir alle jentene i evalueringer god trivsel i gruppen.

Evalueringsskjemaene vi gir ut ber også jentene svare på en del spørsmål om hva de ønsker å få ut av treningene, målsetninger og ønsker. På denne måten kan vi på en bedre måte hjelpe hver enkelt til å ta stegene i sitt tempo. Treningene er delt inn slik at all skal få utfordringer på sitt nivå.

Vi har videreført kanaler som kan gi jentene enda større medvirkning i sin håndballhverdag. Et utvidet tillitsmannskorps, spillermøter med definerte tema jentene ønsker å ta opp samt referater fra disse og kapteins team med 2 spillere og tillitsvalgt på både øvet og breddelaget.

Sesongens cup var Fjordcup i Sandefjord. Vi stilte med 2 lag både i vanlig håndball og beachåndball. Jentene hadde masse gode cupopplevelser, inkludert fantastiske bussturer til og fra cupen!

Seriespill og dømming

Vi har sammen med jentene satt langsiktige mål og vi har vært veldig tydelige på at hovedmålet vårt er og skal være at jentene skal ha en arena hvor alle kan trives. Det faktum at vi fortsatt har 27 jenter som spiller håndball synes vi er et tydelig tegn på at vi lykkes her. Ved siden av håndballspill har vi i gruppen vår også flere jenter som har tatt dommerkurs og dømmer kamper.

Vi som står tett på jentene ser at det stadig tas solide sportslige steg i gruppen samtidig som vi holder på mange jenter. Dette gleder oss.

Fredagstreningene har vi som beskrevet lengre oppe i teksten hatt gleden av å dele. Fra januar 2025 inviterer vi også J2009 og J2008 fra Marnardal Holum til samtrening.

Ønsket vårt er å kunne bidra til at jentene ikke bare i MHI, men også i regionen ellers, skal ha mulighet for en trygg og god håndballarena i årene etter ungdomsskolen også. Gjennom et samarbeid tror vi det er større mulighet til å yte et tilbud som favner flere da tilbud kan differensieres bedre ut fra ønsker/behov om blant annet «hobby» vs. «idrett».

For sesongen 2025/2026 ønsker vi fortsatt å skape et tilbud som favner hele håndballfamilien. Vi håper at MHI sentralt (styret) kan støtte opp og legge til rette for at vi kan tilby jentene utfordringer som passer forskjellige ambisjonsnivåer. Med stor sannsynlighet ønsker vi å melde på lag både lokalt og regionalt. Det er også et uttalt ønske om å få melde på lag til BRING serie kvalifisering.

Vi er takknemlige for å få lov til å dele dagene våre med slike gode og reflekterte jenter.

Trenerkvintetten i MHI J2009

|  |  |
| --- | --- |
| Lag 2024-2025 sesongen: | TH (Tilrettelagt Håndball) |
| Trener(e): | Sissel Eskildsen og Sandra Gjertviksten |
| Hjelpetrenere: | Selma Haugland Helle og Selma Birkeland Flakk |
| Foreldrekontakter: |  |
| Treninger: | Hver onsdag fra 19.00-20.00 |
| Antall spillere: | 20 |

MHI HU\* trener hver onsdag fra kl.19.00-20.00, vi spiller ikke kamper i hjerteligaen lengre men organiserer treningskamper med andre lag fra MHI, Holum og Lyngdal. Vi er også hver høst med på Landsturneringen, som høsten 2024 var i Bodø og høsten 2025 blir i Bergen. Dette er uten tvil årets høydepunkt og en fantastisk opplevelse for både spillere og trenere.

Vi opplever treningene som veldig bra. Vårt fokus er at det skal være gøy å spille håndball, men at det også skal være lærerikt og at alle skal føle seg sett og ivaretatt.

Vi får stadig nye spillere og har nå en stall på 20 spillere, både kvinner og menn i alderen ca 18-45.

\* Norges håndballforbund har endret betegnelsen fra HU til TH. Så styret forsøker oss på en gradvis overgang til det nye begrepet.

Sandra Gjertviksten

ÅRSMELDING 2024

|  |  |
| --- | --- |
| Lag 2024-2025 sesongen: MHI/Giv akt/Holum damelag, 4.div. |  |
| Hovedtrenere: Kristoffer Wremer  Henriette Knaben Velle |  |
| Hjelpetrenere: Toralf Bang Grimestad |  |
| Foreldrekontakter: |  |
| Treninger: Mandager 19.30-21.30  Torsdager 20.00-22.00 |  |
| Antall spillere: 18 spillere |  |

**Oppsummering:**

Hvordan treningene har vært:

Treningene har vært i Sør hallen på Vigeland. Det har vært varierte treninger, med fokus på blant annet fysisk trening, ballbehandling og samspill. Det er i hovedsak fire personer som har planlagt og gjennomført treningene. Dette har vært Toralf, Kristoffer, Charlotte Borø og Henriette.

Hva har laget fokusert på:

- Spilleglede

- Fellesskap

- Utviklingsmål

Hva har vært bra:

- Mange unge spillere som har fått mye spilletid og mulighet for å utvikle seg.

- Positivt å være et team med flere trenere med ulike styrker

- Jevnt over ganske bra oppmøte på trening

Hva har vært utfordrende

-Trenerteamet ble ikke satt før i slutten av september. Tar tid å bli kjent med hverandre.

- En ung spillergruppe som har lite erfaring fra 4. divisjon. Med lite rutine har prestasjonene vært mye opp og ned.

- Det kan være en stor overgang fra ungdomshåndball til seniorhåndball for mange.

- Utfordrende for flere unge å holde humøret oppe i motgang og ved tap.

Sportslig utvikling

Håper på et 4. div lag til neste år også. I tillegg til et U20 lag som kan stå for rekrutteringen de neste par årene. Det er også ønskelig at flere rutinerte spillere kan gjøre «comeback». Det bør være en sunn balanse mellom erfarne spillere og nye yngre krefter. Dette vil kunne styrke mulighetene for å få til en god satsing og et bra lag i fremtiden.

Avslutninger:

* Før jul hadde laget felles avslutning med flyballturnering, pizza og premiering.
* Skal planlegges en avslutning til ved sesongslutt.

Annet:

* Laget bør få felles tøy. Dette vil være viktig for å skape en felles identitet. Kan være f. eks drakter med tre logoer på, eller en felles laggenser som brukes på kamper.