

Årsberetning 2016/2017

Styret har bestått av

Verv	Navn	Funksjoner ut over verv
Leder	Robert Grelland	
Medlem	Irene Fuglerud	For J03
Medlem	Magnhild Krokeide Alsos	For G03
Medlem	Ann Kristin Strøm	For J01 Fair Play ansvarlig
Kasserer	Ole Kristian Sylling	Arr. ansvarlig

Erik Hjertås har vært dommerkontakt og Barnekampllederansvarlig

Representasjoner

Leder har representert Sylling Håndball i møtene til Sylling IF der undergrupper deltar.

Møter

Styremøter har vært avholdt 3 ganger. Trener og oppmannsmøter har vært avholdt to ganger.

Kurs og opplæring

I år har det vært liten aktivitet på kurs. Robert og Erik har deltatt på sportslig leder/leder samling Region Sør, samt dommerkontaktsamling Region Sør.

Deltakere på kurs i denne sesongen har vært:

Kurs	Deltaker	
Barnekampllederkurs	Ingen i år	
Arrangementsansvarlig pålagt kurs	Ingen i år	
Barnekampllederansvarlig pålagt kurs	Ingen i år	

Turneringer og arrangement.

Vi har arrangert to Aktivitetsturneringer i løpet av sesongen. Vi har også arrangert en Miniturnering. Alle har blitt arrangert meget bra! og inntektene er kjærkomne. Den ene turneringene ble arrangert av J03 og overskuddet her gikk da direkte til laget. Vi har ikke nok barnekamplledere, dommere eller trenere i Sylling IF. Det er vedtatt å tilby noe betaling for dommer/trener som tar kurs og fortsetter i SIF.

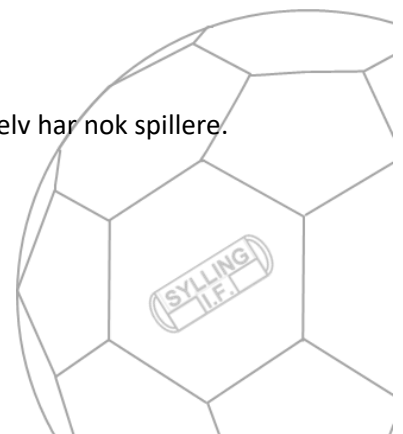
Ellers har det vært arrangert en rekke enkeltkamper og helgekamper for alle lagene i Syllinghallen. Alle i god syllingånd slik at besøkende lag har følt seg velkommen. Slik skal det være! Hos oss skal man komme til ryddige forhold og møte smilende mennesker...og det skjer! Seniorlaget laget fest i hallet mot DHK, da de tok seg videre til andre runde i cupen. Det ble dessverre tap i kampen, men gutta leverte bra og det var mange tilskuere på plass denne dagen.

Samarbeid

Det har vært avholdt møte med Lier IL om samarbeid for spiller om klubbene ikke selv har nok spillere. Avtalen er at vurderingen tas før sesongen starter.

Rekruttering

Det viktigste vi kan drive med er rekruttering.





Sylling er avhengig av nye lag og samt at de eksisterende består skal vi greie å ha noe håndballmiljø i øvre Lier. Samarbeidet med fotballen er ikke organisert, men det bør nok på sikt formaliseres slik at det legges til rette for, og oppmuntres til, spill for barn i begge leire.

Støtte og dugnader

Vi deltok på Jordbærentyret der flere spillere og voksne sto i kiosken og på stranden på dagtid. En kjempeinnsats av dere alle!

Økonomi ellers

Klubben har grei og oversiktlig økonomi. Inntektsbringende tiltak er i hovedsak sponsorinntekter og fra jordbærentyret.

Av utgifter er selvsagt halleie og dommerutgifter de største. Men generelt mener vi klubben har en bra økonomi som godt kan bære enda flere lag! Vi har ett solid egenkapital.

Aktivitetsgebyr

Se tabell under

Barn som er medlem i Allidrett og betaler der betaler ikke i håndballen for deltakelse i turneringer.

Opp til 10 år	Turneringer	0
11 år	Aktivitetsturneringer	450
11-16 år	Regionserie	1000
18-senior	Regionserie og laveste divisjoner	2500

Deltakende lag i andre serier så som Bring og høyere divisjoner vil måtte sees på spesielt da dette har helt andre kostnader.
Aktivitetsgebyret dekker halleie, seriepåmelding, drakter, medlemskap sentralt og felles utstyr.
Alle spillere fra og med året de fyller 13 år må løse personlig lisens.
Evt trenerutgifter handteres i henhold til ny avtale om treber 1 kurs.

Vi håper på å beholde alle lag til neste år, samt også få nye lag. Det er her innsatsen fremover må gjøres...større miljø med flere spillere gjør det lettere å beholde flere lag i flere alderstrinn enten som rene lag, eller som samarbeid med andre klubber.

Gutter 13 er noe usikkert for neste sesong, men håper det løser seg.

Tusen takk for innsatsen i denne sesongen som har vært en aktiv sesong.

Serien er snart slutt...men flere spennende kamper gjenstår nå i slutfasen.

Og ikke glem beachsesongen, påmeldingen til årets beachsesong er åpen i perioden 01.mars - 31.mars 2017

For styret

Robert Grelland

1.3.2017





Adresseliste for styret og lagene 2016-2017

Styret	Navn	Tlf	epost
Leder	Robert Grelland	46916420	robert@grellandtakst.no
Styremedlem	Magnhild Krokeide Alsos	99633305	malsos@lifi.no
Styremedlem	Ann Kristin Strøm	97478368	annkr.s@hotmail.com
Kasserer	Ole Kristian Sylling	91106180	olekristian@sylling.no
Styremedlem	Irene Fuglerud	45601672	irenefug@gmail.com
J06 Trener	Vigdis Lothe Sætha	93869883	Vigdis.Setha@bfk.no
J06 Trener	Charlotte Braathen		cmolsen78@yahoo.com
J03 Oppmann	Siri Enger	95256463	siri@engerhagan.no
J03 Trener	Atle Teigen	90157491	atle.teigen@forlagsentralen.no
G03 Oppmann	Knut Arild Fuglerud	91786443	knut.fuglerud@gmail.com
G03 Trener	Vilde Fuglerud Hoff	45601672	irenefug@gmail.com
G03	Petter Lauritsen	91386906	petter.lauritsen@lifi.no
Menn Oppmann/tener	Morten Torgersen	95800789	Morten_torgersen@hotmail.com
Trener 01	Atle Teigen	90157491	atle.teigen@forlagsentralen.no
Kampleder/dom meransvarlig	Erik Hjertaas	91616862	erik@hjertaas.no

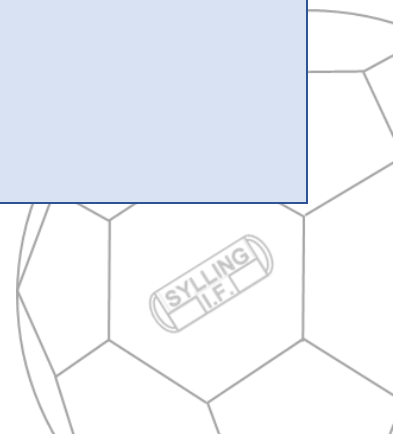
Det er dere som gjør Sylling Håndball!
TUSEN TAKK!



Sportsplan for Sylling Håndball

Vedtatt på årsmøtet 2015 og gjelder frem til og med 2017

Målsetninger	Visjon og verdier
<ul style="list-style-type: none">- Samarbeid med de andre idrettene i Sylling og ellers i Lier.- Individuelle utfordringer utfra ferdighets- og ambisjonsnivå- Lik spilletid for alle. Ingen topping av lag- Hospitering- Løp, hopp, kast og mottak skal prege all aktivitet- Rekruttere fra allidrett og holde lagene i klubb så lenge som mulig- Foreldre skal oppmuntres og motiveres til å delta i klubbens aktiviteter- Håndball skal være gøy!	<ul style="list-style-type: none">- Flest mulig, best mulig, lengst mulig- Skape glede i idretten og Syllingsamfunnet- Gjøre idretten inkluderende- Ta vare på mangfold og allsidighet- Skape ett tilbud til alle- Begeistring, Innsatsvilje, Respekt og Fair Play er våre verdier- Vi skal være høflige og snille med hverandre.
Taktikk	Fysikk
<ul style="list-style-type: none">- 6:0 som hoved-formasjon i forsvar- 5:1 er den sekundære forsvarsformasjon- Organisert kontringspill- Trekk og overganger skal trenes- Enkelhet skap prege spillet	<ul style="list-style-type: none">- Hurtighet og styrke- Skadeforebyggende trening skal prioriteres- Utholdenhet- Bevegelighet- Kosthold
Teknikk	Sosialt
<ul style="list-style-type: none">- Grunnteknikk skal vektlegges (mottak, kast, fotarbeid, blokking, dribling)- Teknikkmerke prøves en gang i året- Høyt aktivitetsnivå med ball- Dribling, finter og skudd/pasninger prioriteres- Bevegelse uten ball- Lek med ball er viktig!- Keepertrening skal prioriteres	<ul style="list-style-type: none">- Inkluderende og trygt miljø- Sosiale aktiviteter som inkluderer alle aldre)- Treningsleirer og fellescuper



Målsetninger

Sylling Håndball skal samarbeide godt med de andre idrettene i Sylling slik at man legger til rette for allsidighet ved å kunne delta i både fotball, håndball, padling osv.

Sylling Håndball skal samarbeide med de andre klubbene i Lier for at våre spillere skal ha tilbud i alle alderstrinn, også der Sylling ikke har egne lag. Spillerne skal gis utfordringer på sitt ferdighets- og ambisjonsnivå. Og det er ønskelig at spillere hospiterer på andre alderstrinn

Alle lagene i Sylling Håndball bør spille ut ifra de samme grunnprinsippene. Dette gjør at hospitering blir enklere. Ferdighetene løp, hopp, kast og mottak skal stå sentralt og prege alle øvelser og leiker.

Sylling håndballs viktigste rekrutteringskilde er Allidretten og vi skal samarbeide godt med de og tilby turneringer og arrangementer som kan motivere for videre innsats i håndballen.

Vi ønsker at forelder skal delta aktivt som tilskuere, ressurspersoner og ellers sørge for den gode stemningen ved arrangementer i sylling.

Taktikk

Alle lag skal trene på å spille utgruppert i forsvar fra 10-års alderen

Ved 11-12 årsalderen kan lagene begynne å tilnærme seg 6:0 forsvar.

Fra 13 årsalderen bør lagene også trene på en alternativ forsvarsformasjon (5:1) og kjenne til forskjellige forsvarsformasjoner

Alle lag bør jobbe med å organisere overgangene fra forsvar til etablert angrep.

Man bør jobbe med spesifikke trekk eller avtaler mellom to eller flere spillere.

Sosialt

Alle spillere i Sylling Håndball skal føle seg trygge og velkommen på trening

Det er derfor ønskelig at lagene har sosiale aktiviteter sammen slik at spillerne blir kjente med hverandre. Dette skaper en god klubbidentifikasjon. Man tilhører ikke bare sitt eget lag, men er også en del av Sylling Håndball.

Vi vil tilstrebe at flere lag deltar på samme turneringer/cup'er. Det er fint hvis lagene også tar initiativ til dette.

Fysikk og ferdigheter

For å kunne spille offensiv håndball er man avhengig av hurtighet og spenst. Trening på hurtige vendinger og småspurter bør inngå som en naturlig del av treningen. Ulike former for stafetter eller konkurranser er bra trening i så måte. Kort intervalltrening er også en god måte å jobbe med hurtighet og utholdenhet. Det at fysisk trening forebygger skader er nok en god grunn til å trene styrke. Trening med egen kropp (push-ups, sit-ups, hopp osv.) og etterhvert trening med medisinballer er viktige innslag på treninger i alle aldre.

For å kunne holde et høyt tempo over relativt lang tid (kamp), bør man også drive med utholdenhetstrening. Gjerne løpetrening utendørs minst en gang i uka før treninga starter slik at man ikke trenger å bruke halltid til å varme opp.

Bevegelsestrening er viktig for å opprettholde et godt bevegelsesutslag i alle ledd i kroppen. Tilfredsstillende bevegelsesutslag og smidighet danner et godt grunnlag for tekniske ferdigheter. I tillegg forebygger det skader

Sylling Håndball skal aktivt jobbe med å gi utøverne sunne holdninger til kosthold. Spesielt har man et ansvar på cuper og reiser, hvor utøverne naturlig spiser mat i regi av klubben.

For å sørge for trening også utenfor sesong bør alle lag delta i Beach- serien. Dette er både gøy, sosialt og bra trening.

Teknikk

All teknisk trening skal ta utgangspunkt i spillernes individuelle tekniske nivå, høyt aktivitetsnivå og det å holde utøverne i flytsonen. Alle spillere skal være mest mulig aktiv med ball - Dribling, finter, skudd og pasninger er tekniske ferdigheter vi høyt. Elementer av disse teknikkene bør inngå i alle treninger.

Ved 13 -14 årsalderen bør alle beherske ei finte til begge sider. Kast og mottak skal være en viktig del av treningen for alle utøverne. Spillerne bør lære seg grunnskudd og hoppskudd.

Selv om man her har prioritert dribling, finter, skudd og pasninger, betyr ikke dette at det ikke skal trenes på andre ting. Generell ballbehandling, sperreteknikk, fallteknikk, løpsteknikk osv er også viktig å trene på. Teknikkmerke skal prøves en gang i året for å motivere til denne type ferdigheter.

Trening på forsvarsteknikker skal også være en viktig del av treningen. Fotarbeid, grunnstilling, støting, takling, blokkering og erobring. Bevegelse uten ball er viktig og skal trenes.

Egen trening for keepere skal tilstrebese.