



Årsberetning 2022 – VS IL Håndball

Håndballstyret

Året 2022 startet med at samtlige håndball-lag hadde god trenings aktivitet i Vålerhallen. Og 05.mars hadde vi Intersport-4'er runde som da var det største arrangementet V/S Håndball gjennomførte etter skolebrannen i 2021. Dette fungerte utmerket, og selveste ordfører Reidar Kaabbel åpnet arrangementet.

Utover våren ble det holdt jevnlig hjemmekamper for de lagene som har en slik praksis.

Under våren ble det besluttet at samtlige lag, skulle få en ny runde for innkjøp av overtrekk-dresser. Spesielt de aller yngste lagene hadde ikke gjort dette i 2021, så derfor var det et ønske fra trenere at man gjorde en ny runde. Dette arbeidet pågikk over 2-3mnd, da disse gruppene rekrutterte godt under våren.

Det ble også besluttet på våren at Håndballstyret kunne gå til innkjøp av ny skjerm/måltavle. Denne skjermen er en stor oppgradering og en fremtidsrettet investering. Skjermen har måltavle service, men kan også fylles med ønsket innhold. Dette ble koblet opp sommeren 2022. Noe innkjørings utfordringer har det vært, men etter en liten stund var «barne-sykdommene» luket bort. Dette har gitt oss en helt annen dynamikk ved arrangementer, og er til stor glede for mange. V/S Innebandy også fått gleden av å bruke denne.

Det har også blitt kjøpt materialer og det har blitt laget en ny sekretariat-disk i forbindelse med styringsmodulene til skjermen i hallen.

Guttelaget G12 ble dessverre oppløst pga manglende trener under sommeren. Håndballstyret lyktes ikke med å finne en ny trener i foreldregruppa og alternativet ble da at utøvere fikk prøve trene hos naboklubber som Vestby HK og Herulf HK. Utøverne som ønsket å spille håndball videre gikk da til en av disse klubbene.

Høsten startet opp med a lag kom tilbake fra sommerferie, og treningshverdagen var i gang igjen. Det ble også startet opp Håndballskole for 2016-kullet.

I forbindelse med ny skjerm, ble det besluttet at vi ønsket å oppgradere lydanlegget i Vålerhallen. Etter dialog med kommunen, samt en søknad til DNB-stiftelsen og andre sponsormidler, så hadde vi finansieringen i orden. Nytt og moderne lydanlegg ble bestilt, og montert opp i november. Det gjenstår noe i dette arbeidet, men forventes å være i orden vinteren 2023.

Torsdag 24.november ble det holdt et førstehjelps-kurs for trenere og lagledere. Det var et fåtall som ikke kunne møte denne dagen, så de aller fleste deltok. Dette ble holdt av Thomas Hagen, som er svært dyktig på slike kurs.

Flere av oppgraderingene som ble gjort i 2022, vil bli fulgt opp i 2023, og vi ser frem imot et nytt håndball-år med nye og moderne løsninger, som kommer til å være til glede for V/S Håndball. Ønsker



VANSJØ/SVINNDAL I.L.
RESPEKT – SAMHOLD – GLEDE



også i denne årsberetningen og takke Våler Kommune for en fin dialog og godt samarbeid under de ulike prosessene.

Håndballstyret har bestått av følgende medlemmer i 2022:

- Espen Wold – Leder
- Marianne Voldengen –Leder (Arrangement ansvarlig)
- Jorunn Wiborg – Nestleder og økonomiansvarlig
- Anders Austad – Sportslig leder
- Stine Wold – Økonomiansvarlig
- Line Helstrøm – Innkjøpsansvarlig
- Nora Larsen – Styremedlem. Trakk seg i mars.
- Simen Hammersborg Brynildsen (Kom inn høsten 2022)

Med vennlig hilsen
Håndballstyret.



VANSJØ/SVINNDAL I.L.
RESPEKT – SAMHOLD – GLEDE



Lagsberetning håndballskole født 2016

Håndballskolen har startet i høst. Det ble 3 trenere og en lagleder.

Vi er oppe i 19 jenter og 2 gutter på laget.

Begynnelsen gikk ut på mye lek og morro med ball slik som hinderløype og stiv heks. På slutten av året har vi begynt med flere "håndball" rettede aktiviteter slik som kast, gå og skyte. Håndball målene ble tatt i bruk på slutten av året.

Vi hadde juleavslutning på Milligram med pizza bufet.

Trenerene og lagleder har brukt tiden på å bli kjent med sporten, apper, laget og hverandre.

Det er gjennomført 1 samlet møte med oss 4

Kenneth Hvedding



VANSJØ/SVINNDAL I.L.
RESPEKT – SAMHOLD – GLEDE



Lagsberetning 2022

Lagets navn: Mix 2014/2015

Navn på trenere: Kristine Overaa, Roger Wiik, Ole Bakken, Linn Rosén Nilsen, Torgeir Olsen, Gisle Unum

Navn på lagleder: Kristine Overaa

Antall spillere: Dette varierer litt gjennom sesongen ettersom utøverne fortsatt er unge og i oppstartsfasen av diverse aktiviteter. Begge lag har ved utgangen av 2022 omkring 15 spillere og med svært godt treningsoppmøte.

Antall foreldremøter: 0 – Vinteren 2022 startet med Covid-19-restriksjoner, og da det åpnet igjen ble det ikke ansett som nødvendig med et foreldremøte med kort tid igjen av sesongen. Det var planlagt et foreldremøte i november/desember for ny sesong, men det har vært vanskelig å finne en kveld hvor mange kan. Utsatt til 2023.

Sesongen 2022 – Sportslig:

Årgangene 2014 og 2015 har trent sammen på onsdager fra høsten 2021. Dette har fungert veldig bra, og ved inngangen til 2023 vil det være tilgang på åtte trenere, da både Anders Eriksen og Maria Femtegjeld har sagt at de kan være med litt fremover. Det betyr at det har vært bra tilgang på ressurser, hvilket har vært veldig viktig med mange og unge utøvere. Treningen består av mye lek med ball som sjirokko, kanonball, etc. Det har vært viktig at treningene er lystbetonte. Håndball kan være litt komplisert for 7- og 8-åringer med mye regler, så vi har tatt det rolig i progresjonen. I sesongen 22/23 har det uansett blitt litt mer fokus på spillesituasjoner, spesielt for den eldste årgangen. Lengden på treninger er 1,5 timer. Ofte avslutter vi 10 minutter før oppsatt tid, roer ned og strekker ut. Noen av barna blir veldig slitne på slutten av treningen, hvilket er forståelig.

For begge årganger var det Intersport Loppetassen som var kretsens kamptilbud våren 2022. Cupene på starten av året ble avlyst på grunn av corona-restriksjoner. 2014 rakk to cuper etter at det åpnet opp, mens 2015 rakk en cup. Etter at Loppetassen-cupene var ferdige i mars, så var det vanskelig å finne cuper i nærområdet, og det ble ingen flere cuper denne våren. Sesongen 22/23 har heldigvis startet mye bedre. 2014-årgangen spiller nå Intersport 4'er, mens 2015-årgangen fortsatt er i Intersport Loppetassen. 2014 har hatt kampaktivitet tre helger høsten 2022, mens 2015 har bare hatt en cup. Det blir litt mer aktivitet for 2015 årgangen inn i 2023, da skal begge årgangene mist ha en helg i måneden med kampaktivitet gjennom vinter og tidlig vår. Noen av 2015-spillerne har også fått være med på cup med 2014-laget, da det har kommet noen forfall rett før kampdag.

Sesongen 2022 – Sosialt:

Siste trening før sommerferien fungerte som en sommeravslutning, med spill foreldre mot barn etc. Det samme gjaldt siste trening før jul. Da hadde vi litt fri lek, kamp mellom trenerne mot barna etc. Ellers er det verdt å nevne at enhver cup blir også et sosialt arrangement, når barn og foresatt tilbringer hele dagen i hallen.



VANSJØ/SVINNDAL I.L.
RESPEKT – SAMHOLD – GLEDE



Lagsberetning 2022

Lagets navn: Vansjø/Svinndal mix 2012/2013

Navn på trenere:

Jens Tore Fossen og Kristian Sanne.

Navn på lagleder:

Therese Larsen Kirkeby

Antall spillere januar 2022: 5 i Spoortz og 9 på trening

Antall spillere desember 2022: 14 i Spoortz og 1 som ikke er innmeldt enda

Treningstid: 1,5 time på tirsdager.

Kampaktivitet: spilt jevnlig kamper i 2022, både 2012 og 2013. 2013 har bistått med spillere i 2012 kampene for å være nok spillere, dette har blitt vekslet på blant de spillerne som har lyst.

Antall foreldremøter: Har prøvd å ha ett men ingen kom! Så null.

Året 2022 – Sportslig:

På starten av året hadde vi flere gutter innom laget og vi håpte i det lengste å få til et guttelag for disse, men dessverre sluttet de igjen før vi fikk organisert noe spesielt for de. Laget består på slutten av året av 15 jenter. Det er spillere fra alle deler av Våler!

Vi har litt få 2012 spillere, men vi bruker 2013 spillere for å fylle opp laget så da klarer vi fint å få til kamper for begge aldersgrupper og de 2013 som er med på 2012 kamper får ekstra kamptrening.

Vi har hatt fokus på innlæring av teknikk og forståelse av håndball. Poiajoningering på banen har vært sentralt og alle har fått prøvd seg i flere posisjoner. Det er noen forskjeller på utvikling blant spillerne og vi prøver å få gitt så god læring som mulig for alle. Vi lærer av lag vi møter da de ofte har trent på noe annet. Dette oppleves som god læring for de som er med på kamper.

Vi har hatt stort fokus på angrepsspill og det å gå mot mål med finter og bruke skritt riktig. Dette er noe jentene forstår, men ikke alle tør å prøve. Samspill og spille hverandre gode er også et fokus. I forsvar har vi trent på å stå opp og møte spillere. Vi jobber med å tørre å være mer fysiske mot andre spillere.

Vi har det siste året fått noen nye spillere og det gir noen utfordringer med opplæring av grunnleggende ferdigheter. Men jenten har tatt det godt i mot og det oppleves som at jentene synes det er bra å bli flere. Jentene er også flinke til å lære hverandre, noe vi oppmuntrer til.

Vi synes at jentene har tatt mange steg når det kommer til håndball forståelse både angrepsspill og forsvarsspill. Og vi har det moro på trening og kamp.

Året 2022 – Sosialt:

Vi valgte å ha en sporty sommeravslutning på Sprett med både klatring og hopping, dette var stor stas for jentene og flere presset grensene sine og følte stor mestring i klatringen. Vi spiste pizza sammen og hadde det veldig hyggelig!

Til jul hadde vi avslutning sammen med J2011 og vi lekte litt og spilte kamper med handicap. Og til slutt spiste vi kake og fikk litt godis.

Hva har vært bra?

Vi er veldig fornøyde med de fine barna på laget, de blir godt kjent på tvers av skoler og alder. Det er en bra gjeng og vi ser fremgang på håndballfronten! Vi har fått tilbake en spiller som testet annen idrett i høst og har tre nye nå rundt jul.

Selv om vi ikke har hatt foreldremøte så har vi hatt god dialog med foreldrene via Spoortz og Facebookgruppe.

Vi ser at de foreldrene som stiller på kamp og til å jobbe i Vålerhallen under hjemmekamp er veldig gira på å bidra til at barna skal ha det bra i idretten sin, så vi er veldig fornøyde med foreldregruppen vår!

Vi får veldig god hjelp fra Håndballstyret!



VANSJØ/SVINNDAL I.L.
RESPEKT – SAMHOLD – GLEDE



Hva kunne vært bedre?

Vi kunne fått til et foreldremøte hvor vi fikk gått igjennom planer for laget.

Kommunikasjon rundt hvilke dager innebandyen kom kunne vært bedre. Vi fikk beskjed dagen før.

På vegne av V/S 2012/2013,
Therese Larsen Kirkeby



VANSJØ/SVINNDAL I.L.
RESPEKT – SAMHOLD – GLEDE



Lagsberetning 2022

Lagets navn: Vansjø/Svinndal jenter 11

Navn på trenere: Ingvild Elfstedt og Raymond Fjeld Hansen. Camilla Ellefsen var med de første månedene av 2022.

Navn på lagledere: Thea Christine Skolt og Marita Gudøy.

Antall spillere i starten av 2022: 15

Antall spillere på slutten av 2022: 21 (en inaktiv på grunn av skade). Alle jentene tilhører samme årskull, 2011.

Treningstid: 1,5 time tirsdager fra januar. Startet med treninger på torsdager på Våk fra mars. Fra høst 2022 to treninger i Vålerhallen pr uke. 1,5 time på tirsdager (delt hall og 20 jenter på 1/3 en time av treningstiden). 1,5 time med hel hall på torsdager.

Seriespill: Vi har spilt kortbaneserie med ett lag på nivå 2. Vi var påmeldt med 2 lag for sesongen 2021/2022, men trakk et lag i januar 2022. Spilte kortbane frem til sommeren, for så overgang til stor bane fra ny sesong.

Antall foreldremøter: 1 foreldremøte med 4 foresatte (i tillegg til to trenere og en lagleder.) Tok opp hva som ville være nytt for sesongen 22/23, hva barnehåndball skal handle om, retningslinjer for barneidrett, viktigheten av et godt sosialt miljø, forventninger, lagkasse og deltakelse på cuper, samt at vi forsøkte å få en representant til håndballstyret.

Året 2022 – Sportslig:

Laget bestod ved inngangen til 2022 av 15 jenter. Det er en fin blanding av jenter fra Våk og Kirkebygden. Vi har ingen jenter fra Svinndal. Vi fikk en ny spiller allerede i januar, og det kom til flere da vi startet opp treninger på Våk. Vi har fortsatt mange spillere som har vært med siden oppstart i 2017. Det har bydd på noen utfordringer å få inn mange nye på en gang, men først og fremst er det veldig moro

Det er godt oppmøte på treninger og jentene viser god innsats. De er i den alderen der det sosiale er veldig viktig. Det er viktig for oss at alle føler seg sett og hørt når de drar fra trening, og det tror jeg stort sett vi lykkes med.

Vi legger vekt på bevegelse med ball, teknikktrening, spill og lek når vi planlegger treninger. Alle skal oppleve mestring, og alle skal oppleve å få utfordringer tilpasset sitt nivå. Vi har dette året begynt å fokusere litt på enkel skadeforebyggende styrketrening. Vi er også veldig opptatt av å formidle at håndball er et lagspill og at alle på laget har sin viktige rolle. Fair play, god lagånd og glede ved bevegelse er viktig for oss.

Vi spilte kortbaneserie frem til april 22. Vi meldte på ett lag i seriespill, og har fra september 2022 spilte seriekamper i nivå 2 (stor bane). Nytt for spill denne sesongen, var spill på stor bane, en spiller til på banen og 5 minutter lengre omganger. Dette var en greit stor overgang som tok oss litt på senga de første kampene, men vi kom fort inn det. Det har vært mange jevne kamper gjennom første halvdel av sesongen. Dette er også første gang vi registrerer mål. Vi har tapt tre kamper, spilt en uavgjort og vunnet fem kamper.

Vi legger opp til at alle skal få tilnærmet lik spilletid og at alle skal føle mestring. Vi er også opptatt av at alle skal se at alle har ulike roller i et lag, og at alle er like viktige. Det er ikke bare den som scorer mål som skal ses. Den som bidrar med en målgivende bevegelse eller pasning, den som står som en kjempe i forsvar eller den som stenger målet bak, skal få en like tydelig tilbakemelding fra både oss og de andre jentene. Dette ser de nå selv, og er veldig flinke til å berømme hverandre.

Jentene begynner å finne sine favorittplasser, men vi prøver fortsatt å bytte på slik de ikke låser seg til en bestemt plass.

Vi har deltatt i to cuper dette året; Bø sommerland-cup (overnattingscup) og Indre Smaalenene-cup. I Bø spilte vi på kortbane, mens Indre Smaalenene-cup var våre første kamper på stor bane. Vi spilte også 6 treningskamper mot Herulf.

Året 2022 – Sosialt:

Vi deltok som sagt på to cuper dette året. Sommerland i Bø-cup var veldig viktig for det sosiale. Det var vår første overnattingscup, og det var en stor opplevelse for jentene. Det var få foreldre med, og



VANSJØ/SVINNDAL I.L.
RESPEKT – SAMHOLD – GLEDE



jentene fikk veldig mye tid med hverandre. Vi var meldt på med to lag, og den tiden vi ikke spilte, ble brukt i Bø sommerland. Jentene blandet seg på tvers av «vanlige grupperinger», og alle hadde en fin opplevelse. De har et stort ønske om å delta på den samme cupen i 2023.

I tillegg til overnattingscup, fikk de dette året oppleve å være minimaskoter for håndballjentene. Vi meldte dem på og de ble trukket ut av Gjensidige til å være maskoter under landskampen mot Nord Makedonia i Nadderudhallen i april. Dette var en stor opplevelse både for spillere, trenere og foreldre. De fikk også en masse utstyr som de stolt bærer på trening, kamper, på skolen og ellers på fritida. Dette var en viktig happening for det sosiale i laget, og det var veldig fortjent etter et tøft år med pandemi, lite treningstid og skolebrann.

Før sommeren hadde vi en sommeravslutning hjemme hos Ingvild. Der ble det servert pølser, muffins og is, men jentene var stort sett opptatt med airtrack, volleyball, trampoline, håndball og vannkrig, så det ble mye aktivitet og lite annet. Det er flott og akkurat hva vi ønsket. Før jul hadde vi en delvis felles avslutning med 2012/2013 hvor vi spilte mot hverandre (med ulike handicap), hadde ulike balleker og avsluttet med litt muffins og julebrus.

Samholdet i laget er veldig bra. Alle jentene går godt overens, og de er flinke til å ta imot nye spillere. Vi har det gøy på treninger, og vi legger vekt på at det skal være lystbetont og moro på trening.

På vegne av V/S jenter 10,
Ingvild Elfstedt



VANSJØ/SVINNDAL I.L.
RESPEKT – SAMHOLD – GLEDE



Årsberetning J14 (2022)

Lag: V/S J14

Spillere: 20 (1stk født i 2010, 9stk født i 2009 og 10stk født i 2008)

Trenere : Anders Austad, Espen Wold og Ole Voldengen

Lagleder : Jorunn Wiborg, Stine Wold og Lukas Gudøy-Markiewicz

Treningstid : 5t hver uke

Treningstidspunkt : Mandager, 19.30 – 21.00, onsdager 19.00 – 20.30 og torsdager 18.30 – 20.30

2022 starter med at vi får et kamppoppsett for 2 lag. Pga enormt mye logistikk for 2 lag, så besluttes det å stille med kun 1 lag for vårsesongen i nivå 2, slik at kamptallet går noe ned, og at vi får en mer overkommelig sesong.

Kamptallet blir fordelt etter oppmøte på trening og innsats. Vi opplever at nivået blir noe høyere, men overkommelig for de aller fleste.

Pga treningsbelastning og kampbelastning på spillerne, får vi ekstern hjelp via Nemus Moss, for å hjelpe oss med skadeforebyggende trening på gruppa. Dette hjelper oss enormt.

Etter endt vårsesong hvor vi havner midt på tabellen, så er vi relativt fornøyd med utviklingen og det sportslige. Mange av utøverne tar steg, men vi opplever at i denne alderen kan det være store sprik i fysisk utvikling, noe som er helt normalt for denne aldersgruppen. Vi melder oss opp til J14 nivå 2 for høstsesongen med 1 lag. I etterkant av påmeldingen blir det holdt spillersamtaler mellom trener og utøver sammen med en forelder. Trenergruppa for en god del tilbakemeldinger som vi jobber videre med. Bl.a kommer det et ønske om å danne 2 lag for høstsesongen hvor det ene laget spiller et nivå ned. Trenergruppa gjør et forsøk på å melde opp, men det viser seg at et slikt tilbud ikke finnes i Region Øst. Det blir derfor besluttet å holde det ene laget, men at for å holde motivasjonen av gruppa opp for de aller fleste må vi holde en viss stamme i laget som spiller oftere, slik at vi får en kontinuitet i det sportslige.

For høstsesongen er vi meldt opp i regionsserien og er plukket ut til å kunne spille temaserien.

Høstsesongen går svært bra, men vi ser at nivået for noen er veldig høy, og at kamptilbudet ikke passer for alle i spillergruppen. 2008 spillerne spiller de aller fleste kampene, og 2009/10 spiller halvparten. Dette er en uønsket situasjon for trenergruppa og foreldrene, og løsninger blir derfor vurdert for vårsesongen 2023. Det blir holdt flere foreldremøter i oktober/november, for både å oppdatere status, samt presentere ulike løsninger. Før påmeldingsfristen for vårsesongen 2023, klarer flere klubber å danne en nivå 3 gruppe for vårsesongen sammen med Region Øst. Dette er svært gledelig, og V/S J14 ser frem til å kunne stille med 2 lag for vårsesongen i 2023, noe som gir et kamptilbud for hele gruppa. Thea Kaabbel melder seg til å kunne hjelpe til, siden vi forbereder oss til å ha 2 lag for vårsesongen. Thea blir derfor med på torsdagstreningene, samt at skal være med nivå 3 laget. Ole og Thea er de som skal være ansvarlige for nivå 3 laget, og Espen og Anders for nivå 2 laget.

Temaserien blir avviklet i Vålerhallen i november, hvor 3 andre lag kommer for og spiller kamper til et gitt tema. V/S J14 mestrer temaet svært godt, og går ubeseiret igjennom alle kampene denne fredagskvelden.

Pga pandemi så er det lenge siden utøverne har vært på cuper hvor det spilles over flere dager. Så for å danne minner og opplevelser for gruppa, velger vi melde oss på 3 cuper i 2021. Vi reiser derfor på GlassCup i Drammen i april, StorhamarCup i Hamar i mai og Dyreparken Håndballfestival i Kristiansand i august.



VANSJØ/SVINNDAL I.L.
RESPEKT – SAMHOLD – GLEDE



I GlassCupen stiller vi med 1 lag, hvor vi ruller på alle spillere. J13 kommer i en tøff gruppe, og går videre til B-sluttspill. I B-sluttspillet kommer vi til semifinalen. Under StorhamarCup stiller vi også med 1 lag. Her kommer vi til A-Sluttspill, og kommer helt til kvartfinalen. V/S J13 blir det 6. beste laget av over 20 lag i StorhamarCup, noe vi var svært stolte av!

I Dyreparken Håndballfestival stiller vi med 2 lag. Her møter vi mange gode lag, og sluttspillet i B-sluttspillet blir dessverre en kort affære, og vi ryker ut i kvartfinalen. Men, legger man resultatene til side, så har vi bygd enormt mye samhold og minner i gruppa. Dette er en fantastisk gruppe å reise på tur med!

J14 ser tilbake på et svært innholdsrikt år, og ser frem til 2023.

V/S J14

Anders Austad

Espen Wold

Ole Voldengen

Jorunn Wiborg

Stine Wold



VANSJØ/SVINNDAL I.L.
RESPEKT – SAMHOLD – GLEDE