



Lagsberetning J2008/2009 – 2025

Lagets navn: Vansjø/Svinndal J16 (2008/2009)

Dette laget er de eldste aktive utøverne i VS, det er også mange år siden det var jentelag i VS i denne aldersklassen. Disse jentene har ett enormt god samhold og er absolutt gode forbilder for de yngre utøverne i klubben.

- Vi er kvalifisert til A-sluttspill i vår pulje, møter tøff motstand i vårsesongen. Jentene har ett utrolig godt samhold og håndterer motgangen godt.
- Bra treningsoppmøte, men litt avtagende etter siste kamp mot ferie. Mye skolearbeid etc.
- Det meldes opp til ny sesong J16 HK Herulf og J20 VS nivå 2, jentene har en forutsetning at de fortsatt skal være i VS.
- HK Herulf mister trenere, finner ingen erstatning og det besluttes at laget trekkes og de blir en del av treningssamarbeidet med VS, samt også tilbys å spille kamper i J20.
- Deltok på Storhamar cup sammen med HK Herulf.
- 2 spillere fra HK Herulf og 1 lagleder trekker seg.
- Vi fortsetter med treningstider sammen med HK-Herulf i Mossehallen.
- Totalt antall spillere VS og Herulf, 18 stk.
- Høstsesongen dras i gang, samarbeidet med HK Herulf fungerer meget bra. Veldig godt oppmøte på treningene.
- Totalt 3 stk trenere, Thea, Svenn og Espen fra VS
- Kamper dras i gang, vi har hjemmekamp arena i Mossehallen + 1 kamp i Øreåsenhallen
- Vi møter tøff motstand gjennom høstsesongen, mye god prestasjon av jentene. Litt utfordrende med fordeling av spilletid for å kunne gi ett godt tilbud til alle.
- Spiller B sluttspill våren 2026
- 1 stk fra VS takker ja til å dra i gang Håndballskole for HK Herulf sesongen 25/26
- Avslutter 2025 med treningskamp mot J15 HK-Rygge og pizza i kafeteriaen i Mossehallen.
- Rekker akkurat 2 treninger i Vålerhallen før juleferien, jentene er i ekstase for at vi endelig er tilbake i Vålerhallen.

Thea Kaabbel, Svenn Mikalsen, Espen Wold - Trenerteam – J16/20

Stine Wold og Lukas Gudøy - Lagledere – J16/20





Lagsberetning 2014 - 2025

Lagets navn: Vansjø/Svinndal J11 (2014)

Navn på trenere: Kristine Overå, Torgeir Olsen, Roger Wiik,

Navn på hjelpe trenere: Linn Rosen Nilsen

Navn på lagleder: Lukas Gudøy-Markiewicz

Jenter 11 har gjennom 2025 hatt en stabil og positiv utvikling både sportslig og sosialt. Laget hadde 15 spillere i januar og består ved årsslutt av 18 spillere, og treningsoppmøtet har vært jevnt godt gjennom hele året. Spillergruppen fremstår som motivert, lærevillig og inkluderende, og miljøet rundt laget er preget av trygghet, trivsel og god lagånd.

Trening og aktivitet

Laget har hatt to faste treninger per uke:

- Mandag: 16:30–18:00 i Vestby Arena
- Onsdag: 19:30–21:00 i Volleyballhallen

Fra 1. januar 2026 flyttes begge øktene til Vålerhallen, med treningstid 19:30–21:00. Dette gir laget bedre fasiliteter og mer forutsigbare rammer for videre utvikling.

Treningsinnholdet har hatt fokus på grunnleggende ferdigheter, bevegelse, samspill og forståelse for spillet. Det er lagt vekt på å skape en god treningskultur der alle spillere får utfordringer tilpasset sitt nivå.

Kampaktivitet

Laget deltok i kortbaneserien frem til sommeren. Etter sommerferien gikk vi over til ordinært seriespill i klassen Jenter 11. Ved årsskiftet, midt i sesongen 2025/2026, har laget spilt 9 seriekamper, med følgende resultater:

- 6 seiere • 1 uavgjort • 2 tap

Resultatene viser at laget har tatt store steg det siste året. Spillerne fremstår tryggere i både angrep og forsvar, og det er tydelig at treningsarbeidet gir god effekt.

Foreldresamarbeid

Det er gjennomført to foreldremøter i løpet av året, ett i mai og ett i desember.





RESPEKT, SAMHOLD OG GLEDE



Temaene har blant annet vært:

- trenings- og kampoppmøte
- tribunekultur
- cuper og turneringer
- dugnadsarbeid
- informasjon om spillergruppe og planlegging av kommende sesong

Foreldrene har vist bra engasjement og bidratt positivt til miljøet rundt laget.

Høydepunkter i 2025

Kristiansand Håndballfestival

Deltakelsen i Kristiansand Håndballfestival var et av årets store høydepunkter.

Laget viste gode ferdigheter, sterk innsats og flott samhold. Turen ga verdifull erfaring og bidro til å styrke gruppen både sportslig og sosialt.

Sportslig utvikling

Alle spillerne har hatt tydelig fremgang gjennom året. Det er spesielt gledelig å se forbedring i pasningsspill, bevegelse uten ball og forsvarsarbeid. Laget har også blitt bedre til å samarbeide og ta gode valg i kampsituasjoner.

Miljø og trivsel

Laget har et svært godt sosialt miljø. Spillerne viser omsorg for hverandre, og det er lav terskel for å inkludere nye og støtte hverandre i både medgang og motgang. Dette har vært en viktig faktor for den positive utviklingen.

Mål for 2026

- Videreutvikle grunnleggende ferdigheter og øke forståelsen for spillet.
- Opprettholde god treningskultur med høyt oppmøte og god innsats.
- Delta på overnattingscup, som et sosialt og sportslig tiltak for å styrke samholdet ytterligere.
- Bevare og videreutvikle det gode miljøet i spillergruppen.

Avslutning

2025 har vært et godt år for Jenter 11, med solid sportslig fremgang og et sterkt sosialt fellesskap. Vi ser frem til en ny sesong med videre utvikling, nye erfaringer og mange gode håndballopplevelser.

På vegne av V/S Håndball J 11

Lukas Gudøy-Markiewicz



RESPEKT, SAMHOLD OG GLEDE





Lagsberetning 2015 - 2025

Lagets navn: Jenter 10 (2015)

Navn på trenere: Karoline Bugten Pettersen, Kine Blomsnes (frem til sommeren 2025), Ole Bakken, Hege Wilberg (fra sommeren 2025) og Gisle Unum.

Navn på lagleder: Alle over

Antall spillere: Dette har vært relativt stabilt på 15 spillere gjennom sesongen, med noen ut og noen inn.

Antall foreldremøter: 1.

Sesongen 2025 – Sportslig:

Jenter 10 har trent to ganger i uka vinteren og våren 2025. Treningene har vært lagt til Svinndalhallen. Laget har fulgt kretsens oppsett for kamper, det vil si 5er-håndball. Vi har dessverre ikke fått arrangere noen hjemmearrangement på grunn av hallens begrensninger etter brannen. I tillegg har vi vært invitert til Rygge for å spille treningskamper mot HK Rygge og HK Herulf. Vi hadde også en cross-fit trening i Moss i løpet av vinteren. Vi startet opp igjen i august med treninger i Svinndalhallen på mandager og gymsalen på Kirkebygden på onsdager. Vi har fulgt kretsens kamper gjennom høsten, og har hatt to lag påmeldt i serierunder. I høst ble vi med på fotballens interncup, og stilte sporty opp til fotballkamper mot guttelagene i fotball. romjula deltok vi på Rolvsøy Cup.

Jenter 10 har bra utvikling, og vi har det veldig gøy på trening. Oppmøte på både treninger og cuper er veldig bra. Det er også masse foreldre på cupene, det er morsomt. Vi er fire trenere som fungerer bra sammen, og er dermed ikke så sårbare ved jobb, sykdom etc.

Sesongen 2025 – Sosialt:

Siste trening før sommerferien fungerte som en sommeravslutning. Dette ble også siste trening i Vålerhallen på en stund. Siste onsdag før juleferien hadde vi avslutning med kake og spill mot foreldre. I forbindelse med cross-fit i Moss gikk barn og foreldre på Peppes for å spise pizza etter trening. Vi hadde foreldremøte sist vinter, men har foreløpig ikke hatt det høsten 2025.

Både foreldre og barn er nå mer kjent med hverandre, og vi føler at det er ganske bra samhold i laget. Vi har omtrent like mange spillere fra hver skole, og vi prøver å dele opp lagene på cuper slik at alle skal bli kjent med alle, men også spille med noen fra samme skole.

Jentene har god sportslig og sosial utvikling!

På vegne av V/S Håndball J 10

Gisle Unum





Lagsberetning 2016 - 2025

Lagets navn: Vansjø/Svinndal – J09/J2016

Navn på trenere:

Simen Hammersborg, Linda Brask Gundersen og Philip Husted. Synne Flakstad var trener fram til vinterferien.

Navn på lagledere:

Frem til vinterferien 2025: Lene Heimdahl. Frem til august 2025: Maren Sollien Sandem og Kenneth Hvedding. Fra august 2025: Marius Alexander Skovli og Andreas Ly Sibbern.

Håndballstyret:

Kenneth Hvedding sitter i hovedstyret og håndballstyret. Simen Hammersborg og Maren Sollien Sandem sitter i håndballstyret.

Antall spillere januar 2025: 25 aktive spillere.

Antall spillere desember 2025: 8 aktive spillere.

Treningstid:

Januar – Juni 2025: Tirsdager: 18:00 – 19:00 Torsdager: 18:00 – 19:00

August – Desember 2025: Mandager: 18:00 – 19:00 Torsdager: 18:30 – 19:30

Kampaktivitet:

Gjennom 2025 har vi vært med på 6 cuper, 3 før og etter sommeren. Vi har stilt 3 lag på hver cup før sommeren og 2 lag på hver cup etter sommeren. - Intersport 4'er runde 4 (Januar), runde 5 (Mars), runde 6 (April). - Kortbaneserie Jenter 09 runde 1 (September), runde 2 (Oktober), runde 3 (November).

Antall foreldremøter:

Det er avholdt ett foreldremøte den 10 April 2025. Utover dette er det god dialog med trenere og foreldre både på trening / cuper og digitalt. Paul Josef Bentzen er lagets foreldrekontakt.

Året 2025 – Sportslig:

Gjennom 2025 har laget fortsatt å fokusere på håndballglede og det å være ett lag. Det har vært ett kontinuerlig fokus på kast og mottak i forskjellige øvelser samt mye trening på skudd / mottak i fart og avslutninger på mål. Mot slutten av 24/25 sesongen ble det startet øvelser imot overgangen til 5'er håndball.

Overgangen til 5'er håndball har gått bra selvom det ble noe overraskende på noen. Siste halvdel av 2025 ble det også øvd på å tørre å gå i kontakt med motspillere og bryte spillet. Det vises tydelig at spillerne har hatt god utvikling både på pasninger og skudd samt spill, forståelse.





RESPEKT, SAMHOLD OG GLEDE



I 2026 har laget bestemt seg for å øke treningsmengden med en halvtime og vil da trene 1x 1 time og 1x 1,5 timer per uke.

Det er i tillegg til håndball-tekniske øvelser også blitt lagt inn noen styrke- og kondisjonsøvelser.

Året 2025 – Sosialt:

Vi avsluttet hver sesong med foreldretrening. Dette har vært noe både jentene og foreldrene ser frem til og i år var ikke ett unntak.

Flere av jentene og foreldre løp Christian Fredrik løpet i august, jentene løp sammen i VS drakt.

I oktober samlet laget inn plast og søppel langs Fledsbergveien og opp Turulia boligfelt i samarbeid med Handelens Miljøfond som bidro med 500,- pr. deltagende spiller. Det var en veldig god innsats med 36 påmeldte spillere og foreldre. Flere søsken stilte også til dugnaden.

Dette ble avsluttet med vafler og en overraskelse til jentene i form av en sort hoodie merket med V/S IL sponset av ASKO.

Vi avsluttet året på SFO på Våk skole med pizza, kake og VM håndballfinale, jentene fikk også rosa treningsdrakter i julegave sponset av Bentzen Invest.

Hva har vært bra?

Det er veldig godt samhold i gruppa, både blant jentene og foreldre / trenere. Vi er alle godt kjent i gruppen og kommunikasjonen er god. Laget er heldige å ha tre trenere som alle er like engasjerte og stiller på nesten alle arrangementer.

Alle spillerne deltar aktivt på treningene og ser ut til å kose seg på trening. På cuper er det mye bra engasjement fra tribunen, noe spillerne digger. Spillerne har taklet overgangen til 5'er godt og det er gøy å se de kose seg i kamper på dette nivået.

Engasjerte foreldre har også bidratt til fine overraskelser til laget i form av spons til både hoodies og rosa treningsdrakter.

Spirhed Norway AS bidro med utstyr til samt organisering av plastdugnaden og dekket kostnader forbundet med eventet samt kasting av søppel og levering til gjenvinning. Spirhed sponset også juleavslutningen og dekket Pizza som ble servert. Spond fortsetter å fungere veldig godt og det er svært få som ikke har svart på eventer før fristen.

Hva kunne vært bedre?

Det har dessverre vært noe frafall i 2025 på laget og vi er nå 18 aktive spillere. Dette er nok litt grunnet andre aktiviteter som også begynner å ta sin plass.

Bytte av lagledere kunne fly bedre, det har vært god støtte, men det er mange innarbeidete rutiner å sette seg inn i.

Deltakelse på flere cuper utover 5'er cupene bør være mulig å få til.

På vegne av V/S Håndball J09

Marius Alexander Skovli, Andreas Ly Sibbern og Simen Hammersborg



RESPEKT, SAMHOLD OG GLEDE





Lagsberetning 2017 - 2025

Lagets navn: Vansjø/Svinndal J2017

Navn på trenere/lagledere:

Helene Munkerud, Finn Arild Moe Simensen, Lise Aaberg, Marita Gudøy, Camilla Eklund Olsson, Stian Andresen og Nina Johansen.

Marita Gudøy og Lise Aaberg trakk seg ut av vervene sine juni 2025.

Stian Andresen kom inn som trener august 2025.

Helene Munkerud har tatt seg en pause fra desember 2025.

Antall spillere januar 2025: 16 spillere. 13 jenter og 3 gutter

Antall spillere desember 2025: 19 spillere

Treningstid:

Fra januar 2025 trente vi hver tirsdag fra 18.30 – 19.30 i Svinndalhallen til sesongens slutt. Startet første trening i volleyballhallen 26. august og har fast treningstid hver tirsdag fra 18.00 – 19.30, starter 30 min tidligere om allidretten ikke er der.

Kampaktivitet:

Har stilt lag i Loppetassen rundene, Sølvrunde, Gullrunde og Stjernerunden. Vellykket runder. Barna synes det er gøy å spille kamper mot andre lag.

Bamsecup i mai. Fornøyde barn og foreldre. Stakk av med publikumspris. Første cup etter sesongstart er 4er runde 1 i september med påfølgende runde 2 og 3 i oktober og november. Barna er allerede meldt på til runde 4 som spilles i januar 2026. Barna har fått masse spilletid, de fleste ønsker å være på banen hele kamper. Barna synes det er gøy å være på cup. Skal meldes på til 4er runde 5 og 6. Vi ønsker også å melde de på Messecup 2026, da det kun blir spill på lørdag med tivoli og konsert på kvelden samme dag.

Antall foreldremøter:

Foreldremøte 21. januar, 20. mai og 14. oktober. Gjennomført lagleder/trener møte 1 gang hver halvår og ellers ved behov.

Året 2024 – Sportslig

På treningene har vi lagt stor vekt på ballbehandling, spesielt kast og mottak, samt skudd mot mål. Har hatt mye stasjonstrening med forskjellige øvelser, kjelehandball og håndball. Jentene har blitt oppmuntret til å tørre å gå mot mål og ta initiativ selv, samtidig har vi jobbet med forståelsen av at håndball er et lagspill, hvor samarbeid, pasninger og det å spille hverandre gode er viktig. Alle øvelser vi gjør er med ball.

Sesongen har vært både lærerik og utviklende for hele håndballgruppa. Fokus gjennom året har vært å skape trygghet, samhold og glede, samtidig som jentene får utvikle seg håndballmessig.





Året 2024 – Sosialt:

Pantedugnad 3.juni og 16.juni. Da gikk barna på Folkestad. Sosialt og fint å være sammen utenom treningene. Barna er mye sammen på tvers av skolene. De er aktive og på for å få inn mest mulig kr inn i lagkassen. Avsluttet med is på butikken.

10.juni hadde vi foreldretrening. Foreldrene var med på en treningsøkt. Dette synes barna er veldig stas, spesielt når vi avslutter treningen med kanonball kamp mellom barna/trenere mot foreldre.

Sommeravslutning 17.juni. Da lånte vi Posse på Våk. Ble servert pizza og is. Frilek for barna. Mye lek både inne og ute.

30.august var det dugnad på Kiwi. Loddsalg. Fikk inn masse flotte premier fra forskjellige firmaer i lokalmiljø og i moss. Hadde salg av kaffe, kake og vafler i tillegg. Ble satt opp vaktliste slik at alle sto likt og barna fikk bære litt ansvar for å få inn noen kr i lagkassen.

Plastdugnad 25.september der vi hadde området fra butikken til og rundt røedfeltet. Effektive barn og foreldre som gjorde at vi fikk plukket en del.

Juleavslutning 25.november der vi var på skogstur. På forhånd hadde trenerne satt opp poster i lysløypa på folkestad med ulike løsningsoppgaver som omhandlet samhold og hvordan man skal være mot hverandre. Avsluttet med grilling i gapahuken. Positive tilbakemelding på fornøyde barn. Barna ga uttrykk for at det var fint å gjøre noe annet utenfor hallen.

Hva har vært bra?

Laget består nå av 19 jenter, utrolig gøy at det har startet 6 jenter siden høst. En fin gjeng som er aktive, ivrige og motiverte på treningene og på cuper. Ser hver enkelt har gjort en stor utvikling siden januar.. Jentene har blitt flinkere til å støtte hverandre, vise tålmodighet og forstå at alle utvikler seg i ulikt tempo. Vi opplever at gruppa har hatt god utvikling både sosialt og sportslig gjennom sesongen. Samholdet i laget har blitt sterkere, og jentene viser stadig mer trygghet både på og utenfor banen. Det er ekstra gledelig å se at de heier på hverandre og gleder seg over både egne og andres prestasjoner. Veldig fint med halltid i volleyballhallen og merker en bedring på treningene etter vi har økt fra 1 time til 1 og en halv time i høst. Får mer ut av treningene.

Hva kunne vært bedre?

Merker fortsatt at det er noe klikkete fra skole til skole og at barna kan bli mer inkluderende på tvers av skolene. Har vært litt uffing og klaging på øvelser, når de kommer sammen med noen de ikke vil være sammen med og noe klaging på andre. Dette har vi slått hardt ned på, det er ingen toleranse for noe annet enn å være gode mot hverandre. Vi prater ofte om samhold og legger opp til at barna er inkludert i hvordan vi som et lag skal ha det. Stor fokus på respekt, inkludering og det å være en god lagkamerat. Vi kjører en teambuilding økt hver mnd. Mye lek og samarbeidsøvelser. Ulike grupper for hver gang.

På vegne av V/S Håndball J2017

Nina Johansen





Lagsberetning 2018 - 2025

Lagets navn: Vansjø/Svinndal Mix 2018

Navn på trenere/trenere:

Karoline Bugten Pettersen, Frida Magnus, Merethe Skullerud, Therese Hennum Blom og Nina Johansen. Kamilla Selland ga seg til sommeren

Antall spillere januar 2025: 17stk

Antall spillere desember 2025: 26stk

Treningstid:

Fra januar 2025 trente vi hver onsdag fra 17-18 i Svinndalhallen frem til sesong slutt. Startet første trening i volleyballhallen 27.august og har fast treningstid hver onsdag fra 17-18.

Kampaktivitet:

Har stilt lag i Loppetassen rundene, Sølvrunde, Gullrunde og Stjernerunden. Alle cupene har vært vellykket og fornøyde barn og foreldre.

Bamsecup i mai.Vellykket cup det også. Barna, foreldre og trenere veldig fornøyd. Stakk dessverre ikke av med publikumsprisen.

Første cup etter sesongstart var Loppetassen Bronserunde i november. Stilte 3 lag. Barna fikk masse spilletid. Barna synes det er gøy å være på cup.

Skal meldes på Loppetassen Sølvrunde, Gullrunde og Stjernerunde 2026. Ønskelig å melde de på bamsecup 2026 igjen også.

Antall foreldremøter:

Foreldremøter i februar og oktober. Gjennomførte også 1 trenermøte på våren og høsten.

Året 2024 – Sportslig

Vi har mye lek med ball og er veldig opptatt av at barna skal synes håndball er gøy. Har hatt mye stasjonstrening med forskjellige øvelser som bevegelse med ball, kast og mottak og skudd på mål. Barna er veldig fornøyd når de får spilt håndball mot hverandre. Vi forsøker ha vise og ha litt gjennomgang av enkle håndballregler.

Året 2024 – Sosialt:

Sommeravslutning med foreldrene 28.mai der vi møttes på Våk, startet med en enkel treningsøkt for barna og foreldrene, avsluttet i klatreparken alle sammen. Der ble det servert frukt og kake.

Foreldretrening 10.desember i Volleyballhallen, dessverre dårlig oppmøte grunnet mye sykdom og annet frafall blant barna. Barna synes det er knallgøy når foreldrene er med på en treningsøkt, spesielt når vi avslutter med kanonball mellom barna/trenere og foreldrene.





RESPEKT, SAMHOLD OG GLEDE



Juleavslutning i Volleyballhallen og pizza på Sfo. Nissen kom også på besøk med godteposer til barna. En vellykket og sosial avslutning.

Vi har også deltatt på plastdugnad gjennom Handelensmiljøfond. Dette utførte vi 25.september. 20 barn som deltok på dugnaden. Foreldre var også med.

Hva har vært bra?

Laget består nå av 26 barn og merker det er en veldig fin gjeng. Veldig positiv at det har begynt 9 nye barn siden vi startet opp i høst. Lite knuffing og uenigheter. Fokus på at barna skal trives sammen og at vi er et lag. Skal fortsette å jobbe med dette fremover også. Godt å få treningstid i volleyballhallen.

Har 10 gutter på laget og de starter å trene som et guttelag i januar.

Hva kunne vært bedre?

Pr dags dato så er det 26 barn, merker at det er vanskelig å organisere treningene. Volleyballhallen er også litt snau og det blir trangt. Bruker mye stasjonstrening, og da vi ikke er nok trenere til gruppene føler vi ikke at vi får fulgt opp barna så mye som vi ønsker. Vi og barna ønsker mer håndball spill, og det har vi også gjort flere ganger, men vanskelig å organisere trening i garderobene og ute i gangen når de er så mange.

På vegne av V/S Håndball mix 2018

Nina Johansen





Årsberetning 2019 – 2025

Oppstart og medlemsutvikling:

Håndballskolen for 2019-kullet hadde sin første trening 25. september 2025. Ved oppstart var det en blanding av gutter og jenter, men gruppen har etter hvert stabilisert seg som et rent jentelag. Per dags dato består troppen av 7 ivrige jenter med svært godt oppmøte.

Sportslig fokus og trygghet:

I denne første fasen har vi lagt stor vekt på å skape et trygt og inkluderende miljø. Foreldrene har stått fritt til å velge om de vil være nede i hallen eller på tribunen, noe som har bidratt til at barna har blitt trygge på både trenere og medspillere i sitt eget tempo.

Det sportslige fokuset ligger på:

- Ballglede: Det skal være gøy å gå på trening.
- Ballkontroll: Grunnleggende lek med ball.
- Samhold: Bygge gode relasjoner og lagfølelse.

Dette er verdier vi skal ta med oss videre i årene som kommer.

Kamper og turneringer:

Laget har foreløpig ikke deltatt i kamper eller cup-spill, men vi ser frem til vår aller første turnering, Loppetassen Sølvrunde, den 10. januar 2026.

Veien videre og rekruttering:

Etter nyttår flyttes treningsdagen fra torsdag til tirsdager. For å øke medlemsmassen vil det bli utarbeidet og distribuert informasjonsmateriell til alle de tre skolene i Våler kommune. Målet er å invitere flere barn til å bli en del av laget vårt.

Organisering og ressurser:

Stian opptar i dag rollene som både lagleder og trener. Med dagens antall barn fungerer dette godt, men ved økt rekruttering vil det være behov for å utvide trenerteamet. Vi har som målsetning å opprettholde en trenerdekning på ca. én voksen per 5–6 barn for å sikre god oppfølging av hver enkelt.

På vegne av V/S Håndball Håndballskolen

Stian Andresen

