

Verksamhetsberättelse Vallentuna Handbollklubb



Verksamhetsperioden 1 april 2023 – 31 mars 2024



Verksamhetsberättelse för Vallentuna Handbollklubb

Verksamhetsidé

Vi finns till för barn, ungdomar och vuxna i Vallentuna med omnejd som vill spela handboll. Vi vill utveckla och utbilda våra medlemmar till goda med- och motspelare, tränare, ledare, domare, funktionärer och idrottsföräldrar. Vi vill genom Kamratskap, Respekt, Uppmuntran och Trygghet (KRUT) bidra till ökad hälsa och välmående.

Värdegrund - KRUT

Vallentuna Handboll - en klubb med **KRUT** i; **Kamratskap – Respekt – Uppmuntrande – Trygghet**

- **Kamratskap:** Inget skitsnack, schyssta, glada, snälla, peppande, ha kul, positiva, lika värda, toleranta,
- **Respekt:** Allas åsikter räknas, toleranta, hänsyn, hård men rättvis, fair play/sportslig, respekt, inget skitsnack, lyhörd, hälsa/hej, lika mot alla, domaren har alltid rätt.
- **Uppmuntrande:** engagerad, uppmuntrande, ingen favorisering, peppande. Föräldrar är engagerade och peppar.
- **Trygghet:** Hård men rättvis, välkomnande, omtänksam, hjälpsam, trygghet, uppmuntrande, ha någon att vända sig till, hälsa/hej, inbjudande, lyhörd, inget skitsnack

Vision

Vallentuna Handboll - en förebild inom Svensk Idrott!

Kontaktuppgifter

Namn: Vallentuna HK
Adress: Box 33
Postadress: 18621 VALLENTUNA
E-post: vhk@vhk.nu
Hemsida: www.vhk.nu
Orgnr: 802403-2404
Kontonr: 234023-0
Swish: 123 042 3806



Verksamhetsåret 2023-2024

Verksamheten i VHK har bestått av olika handbollsaktiviteter, med grunden i träning och tävling på alla olika nivåer. Från minsta barn i Bollekis (5-6 år), via Handbollsskola (7-8 år) och lag i olika åldrar från U9 ända upp till senior, inklusive TRIM.

Vi har gott förtroende hos förbundet och har arrangerat ett flertal större hemmaevent, tex USM för våra ungdomar, Östbollen för U12 och Handbollsfestivaler för våra yngsta.

VHK har fortsatt gott renommé inom barn- och ungdomsidrotten och vi arbetar aktivt för Fair Play och en dopingfri idrott, samt för en miljömässigt hållbar verksamhet. Alla lag har genomfört så kallade "KRUT-aktiviteter" som innebär att jobba med vår värdegrund.

VHK deltog som vanligt på Naturens och Idrottens dag i augusti som detta år inte kolliderade med klubbägret. Stort tack till er som var med!

Styrelsen

Styrelsen

Malin Grandert, ordförande

Lars Lundin/

Malin Grandert, kassör

Jenny Kvarnström, sekreterare

Roger Centervall, ledamot, tävlingsansvarig

Kent Henningson ledamot, utbildningsansvarig

Sofia Ledberg, suppleant, LIKE, rekryteringsansvarig

Patrik Viklander, suppleant, profilansvarig

Revisorer

Andreas Jagestrand,

ordinarie

Lena Fogelström suppleant

Valberedningen

Styrelsen

Övriga roller

Jessica Geneborg, caféansvariga

Pontus Ågren, domarmentor



Vallentuna HK sammanfattning i siffror

12 lag i seriespel, samt Handbollsskola och Bollekis
268 medlemmar som är aktiva spelare inklusive handbollsskolan och Bollekis.
61 ledare och tränare (varav cirka hälften är aktiva spelare)
Ett antal övriga medlemmar, mestadels familjemedlemmar.
Ca 120 spelare och ledare på klubbträningar i Vallentuna i augusti
1 träningshallar: Vallentuna Sporthall.
12 st styrelsemöten har genomförts under perioden 1 april 2022 – 31 mars 2024

Lov- och fritidsverksamhet

VHK har under säsongen 2023/24 arbetat aktivt för att möjliggöra för fler barn att upptäcka handbollen. Vi har genomfört läger och deltagit på kommunens "prova på" verksamhet.

Läger: I slutet av sommarlovet (augusti 2023) arrangerade klubben ett sommarläger i Vallentuna Sporthall och Tellushallen. Lägre pågick kl. 9-15, under 3 dagar. Sammanlagt deltog 37 barn födda 2010-2014. Av dessa var 15 flickor och 27 pojkar. Erik Sanderhem var huvudansvarig på lägre och i övrigt deltog 9 ledare; de flesta tidigare eller nuvarande spelare och/eller tränare i klubben.

Under höstlovet v.44 (2023) och under Sportlovet v. 9 (2024) arrangerade Vallentuna ett Norrortsläger som vände sig till handbollsspelare i Vallentuna, Åkersberga och Täby. Lägre leddes av Per Lundgren och Erik Sanderhem men engagerade även andra ledare i Vallentuna och inom Norrortssamarbetet. Det första lägre lockade 60 deltagare födda 2008-2012 och det andra lägre hade 50 deltagare födda 2009-2013.

Naturens och idrottens dag, augusti 2023

Vallentuna HK deltog även denna säsong i kommunens initiativ Naturens och idrotten dag som syftar till att introducera kommunens medborgare till föreningslivets verksamhet. Vi deltog genom prova-på verksamhet på Vallentuna IP.

LIKE

Under höstterminen och vårterminen har VHK medverkat i Vallentuna kommuns satsning LIKE för ökad rörelse i skolorna. Under lektioner à 45 min fick barn i årskurs 2 och 3 på Lovisedalsskolan, Gustav Vasa skolan och Rosenlundsskolan testa handboll under ledning av Erik Sanderhem.



Verksamhetsberättelse

Gemenskapsfrämjande aktiviteter

I augusti genomfördes på sedvanligt vis klubbens stora gemensamma träningsläger fast detta år begav vi oss till Bosön. Under julavslutningen delades Stickans Hederspris ut till två ungdomar, i år födda 2007. Årets pris tilldelades Moa Flodman och Naomi Shuhami. Julavslutningen som även denna säsong var välbesökt och uppskattad gick av stapeln i december. Herr och damlaget var som vanligt roddare av "totalhandbollen" och till allas stora glädje slutade finalen lika även denna gång.

Utbildning

Vi har under året haft flera medlemmar som gått utbildningar.

Bl. a. Funktionärsutbildningar inkl matchklockan och EMP, Domarutbildningar, Baskursen för att nämna några.

Dessutom har vi haft flera ledare, spelare och föräldrar som gått både förbundets och RF-SISUs utbildningar på olika nivåer. Bl. a. TS1:an.

Vi har verkat för att unga spelare som är intresserade ska få stärka sina ledaregenskaper och utvecklas som t ex tränare och domare. RF-SISU och STHF har bjudit in till flera olika Unga Ledarutbildningar.

Föreningsutvecklande aktiviteter

Inför årets säsong lades träningstider upp för att underlätta träning både med det egna laget, men även med lag i angränsande ålder, kallat "matchtruppsträning". Detta har underlättat för spelare att tillhöra flera lag. VHK ska vara en förening både för de som vill satsa eller inte satsa. Under året har flera lag brottats med ett sviktande medlemsantal vilket lett till att fler spelare behövs lånas in från andra lag. Ibland har detta gått bra, medan andra tillfällen har det varit svårare. Klubben står inför stora utmaningar och skulle behöva få in en handfull personer i ett flertal lag.

Vi har fortsatt arbetet med en trygg idrottsmiljö och inför handbollssäsongen 2023 - 2024 har VHK samlat in så kallat begränsat registerutdrag från alla ledare, tränare, domare och ansvariga i klubben fr o m att de fyller 15 år. Några har inkommit med sitt utdrag fortlöpande under säsongen.

Klubbens ekonomi

Säsongens omsättning ökade med knappt 50 tkr till följd av framför allt lägerintäkter.

Inflationen till trots lyckades klubben behålla ungefär samma kostnadsnivå som tidigare år. Enligt beslut har vi investerat en del av överskottet i tränare, material etc. därför resulterar detta i minusresultat på ca 144 tkr. Kassen var 411 tkr per 2024-03-31 då räkenskapsåret stängdes.

Sammantaget bedöms klubbens ekonomi som god. Styrelsen gör också bedömningen att nuvarande kassa på 411 tkr fortfarande är mer pengar än vad som behövs i kassen för en klubb av vår storlek. Styrelsens uppfattning är att kommande år bör ett minusresultat med minskad kassa vara acceptabelt.

Klubben borde kunna göra riktade satsningar på barn- och ungdomslagen för att kunna rekrytera fler spelare och även behålla befintliga medlemmar. Det fortsatta samarbetet med Täby för herrlaget och pojkjuniorer kommer också att kosta en del pengar som kommer att belasta nästa säsongens resultat.

Styrelsen har också beslutat att ta 40% utav en heltidstjänst som Täby anställt Erik Sanderhem på.

Damlaget och damjuniorer kommer också fortsatt ha en arvoderad tränare. Alla satsningar som görs som inte är finansierade av intäkter och bidrar till negativt resultat ska förstås ske med gott omdöme och god ekonomisk kontroll.

Styrelsen gör bedömningen att klubben har "råd" med en säsong med kostnader som inte är finansierade av lika mycket intäkter men sett över längre tid måste naturligtvis intäkterna öka för att möta högre kostnader.

Domare

Vid säsongens start finns det 12 domare registrerade för klubben varav 4 st är distriktsdomare. Under säsongen är det Kent Henningson som är domaransvarig och Pontus Ågren som är domarmentor för klubben. Alla domare får möjlighet att döma upp för domarmentor på liten plan och därefter nivåanpassas dömande för domarna. Alla domare har haft domarmentor på alla matcher som dömts på miniplan, stor plan med påhängsribba tills att domaren själv har fått godkännande och känner att hen klarar att döma på egen hand. Mycket vikt har under säsongen lagts på domarnas sätt att uppträda på banan, regelkunskap samt överblick av spelet. Domarna som klivit upp på stor plan har under säsongen parats ihop med domarkollega för att tillsammans kunna utvecklas på individnivå samt som domarpar.

Under säsongen har 3 st domare gått utbildning för att döma på distriktsnivå, 6 st domare börjat döma självständigt på stor plan samt att 6 st fortsatt döma på liten plan för mer utveckling..

Övrigt

Avslutningsvis vill vi tacka våra sponsorer och samarbetspartners som hjälper oss att bedriva vår verksamhet.

Stort tack till PSS, Vallentuna Glasmästeri AB, Pizzeria Il Forno och Scandic Hotel Täby.

Lagens verksamhetsberättelser

Herrseniorer

Som tidigare år så började försäsongen i maj med ett uppehåll över sommaren för att sedan dra igång i augusti igen.

Seriespelet har bedrivits med en rejäl trupp tack vare norrortssamarbetet.

Truppen har haft en kärna om 5-6 spelare och resterande har roterat runt på ett par st.

Vi har haft 1 träning i vallentuna sporthall, 1 i Hackstahallen och 1 i Tibble.

Det har varit faktastik närvaro på de träningar som varit och kvaliteten har ökat tack vare större träningstrupper.

Träning och coachning av laget har Erik Sanderhem till största del skött med hjälp av andra tränare i norrort.

Malin Grandert "lagledare"



Damseniorer/Juniorer

Under säsongen har trupperna tränat tillsammans två kvällar i veckan. De allra flesta 06:or i juniortruppen har spelat match med damseniorerna under säsongen.

Damjuniorernas serie av matcher har varit tuffa i en tuff serie där Vallentuna hamnade i mitten av tabellen. Truppen har bestått av spelare födda 2007, 2006 och 2005 med stöttning av två äldre spelare per match.

Damjuniorerna spelade USM steg 1 i Borlänge men valde att inte spela vidare i steg 2.

För damlaget inleddes säsongen med spel i pre-season som gav mersmak med flera vinster och en snöplig förlust mot Haninge.

Damerna har gjort en mycket bra insats under seriespelet i damfyran och slutade tvåa i tabellen.

Säsongen har haft en påtagligt stor mängd skador under match med t ex två spelare med armbrott.

Ett av de bästa momenten under säsongen var dammatchen mot Gustavsberg från division 2 i Svenska Cupen där laget spelade bästa halvleken under säsongen och hade motståndarna på fallrepet i halvtid men tyvärr mäktade vi inte med att fullfölja i andra halvlek.

Tränare under säsongen har varit Bea Ahlström med assisterande tränare Roger Centervall och Magnus Hermansson.

Ledare har varit Malin Grandert, Jenny Kvarnström, Åsa Ahlström och Therese Tränk.





Dam-TRIM

Ej skickat in

P19

Lag saknas

P16

Lag saknas

P15

Epilog 2022/2023:

Förra säsongen slutade med att vi startade upp ett samarbete med Åkersberga HK för att få ihop tillräckligt med spelare. Även Åkersbergas trupp bestod av pojkar 14 och 15 så det var goda förutsättningar. Ett lag anmälde i P15 serien och vi anmälde även ett lag i USM pojkar 14. Vi bestämde gemensamt att vi skulle spela under ÅHK flagg och ett samverkansavtal skrevs mellan klubbarna. Detta skapade goda förutsättningar för killarna.

Säsongen 2023/2024:

Säsongen startade med läger för ÅHK för att helgen därefter fick spelarna möjlighet att delta en heldag på Vallentunas uppstart som genomfördes på Bosön. Även detta var lyckat och säsongsupptakten gav en bra grund.

Vi har under säsongen haft ett upplägg där alla killar haft möjlighet att köra två träningar på hemmaplan, Vallentuna eller Åkersberga och sedan kunnat åka till en gemensam träning. Upplägget där killarna tagit sig mellan Åkersberga och Vallentuna med bil eller tåg har fungerat bra.

Vi har haft ett imponerande uppställ med tränare:

Erik Sanderhem (Vallentuna) en otroligt duktig och pedagogisk handbollstränare.

Joel Knöchel (Vallentuna) en kommande tränare som redan är riktigt bra och går i lära hos Erik.

Per Lundgren (Åkersberga) behöver ingen närmare presentation.

Emma Wallin (Vallentuna) en tränare och matchcoach som spelat på högsta nivå i Sverige.

Vi är otroligt tacksamma att dessa tränare kunnat utveckla våra spelare så pass mycket trots att vi haft en liten trupp att tillgå. Inställningen och drivet hos tränarna har varit helt fantastiskt.

Viktoria Hilding har varit lagledare och Mikael Jonsson har hanterat material/ sjukvård.

Verksamhetsberättelse

Efter att seriespelet dragit igång var det dags för USM P14 steg 1 som spelades i Hackstahallen. Vi hade hjälp av klubben med Örjan i spetsen för att få till en bra inramning och ett bra arrangemang. Vi lyckades med detta och hade en hel del publik på matcherna. Under hela USM hade vi stöd av ÅHK, pojkar 13, de hjälpte oss även i serien. Dessa killar kom in bra i laget och var helt avgörande för att vi skulle kunna spela alla USM steg. De var både orädda och visade stor vilja trots att de fick möte äldre spelare. Utöver steg 1 fick vi äran att besöka Enköping, Hudiksvall och Boden. Trots längden på resorna har vi fått ihop både logistiken och handbollen. Det har varit ett äventyr.

Seriespelet har varit tufft men lärorikt där flera lag har med spelare som spelar högre upp i seriesystemet. Vi har möt lag som Tyresö, Tumba och Skuru. Killarna har trots väldigt tufft motstånd spelat men framförallt vågat. Även om vi har förlorat mycket i serien har vi långa stunder spelat bra handboll. Vårt försvarsspel är det som utvecklats allra mest och killarna har sett vilken kraft som finns när alla jobbar för varandra. Vi har använt hela truppen på matcherna och fyllt på med pojkar 13 vid flera tillfällen.

Klubben lyckades få ett bidrag från Handboll Öst för att främja lagets möjligheter att teambuilda och resa till varandras träningar. Detta har gett oss möjlighet till team aktiviteter och möjlighet se Hammarby spela i Eriksdalshallen. Ett av tillfällena hamnade vi precis bredvid Hammarbyklacken på en fullsatt match mot Kristianstad. En otrolig stämning och ett stort behov av öronproppar.

/Emma, Viktoria och Micke



Verksamhetsberättelse

F16

Lag

P14

Lag saknas

F14

Hej! Här kommer verksamhetsberättelsen för F14.

Det har hänt mycket under säsongen för F14. Vi fick tillskott i början av säsongen av tjejer som aldrig tidigare har spelat handboll förut. Superkul att se deras utveckling! Nu har vi 11 spelare i laget som tillsammans spelat 4 USM-steg och ska spela Eken Cup i sommar. Det blev en längre resa i USM och det var till Lidköping. Tjejerna tyckte det var kul att få resa bort för USM även om resan dit blev lite speciell...

Många av tjejerna har gått på spelarutbildningar som hålls av förbundet (SUL), domarutbildning och tränarutbildning. Alex har passat på att gå TU3 under våren. Att Erik varit med på träningarna och fått in ett annorlunda tänk i laget har varit mycket uppskattat av både spelare och ledare! I seriespelet placerade vi oss i mitten av tabellen med minst antal insläppta mål! Vi har fått lite stöttning under säsongen av F13 också och det har varit superkul att se hur bra de spelar mot 1 år äldre och som en del av F14 också.



P13

Lag saknas

F13

Vi börjar med laget:

I skrivande stund är vi 11 st ordinarie varav Vilhelmina och Nella är 11:or.

Tyra Dymling har efter årsskiftet börjat träna iaf tisdagar med oss- ej fått kallelser till matcher än då det inte behövs spelare samt att hon får träna o lära känna tjejerna lite mer.

2 st har slutat- Julia Hagberg har en strulande axel och inte varit med sen i somras och väljer att satsa på innebandy.

Alice Björnfot slutade i julas.

I den bästa av världar skulle man ju vilja ha in en eller två till men samtidigt har vi VÄLDIGT bra uppslutning vid matcher så aldrig nåt problem där.

TRÄNARE

Veera har ju varit med sen starten av det här laget och Naile som kom in när Evelina försvann har gjort det bra- glad och positiv och skriker mycket på matcher(på ett bra sätt)

Inte alltid båda kan men en av de är alltid på träningarna, annars har de väldigt bra samarbete med Alex i F14 och löser alla träningar internt så att säga.

Evelina Eriksson har dykt upp lite ibland när hon haft ledigt från det militära och vi hoppas hoppas att Evelina kanske kommer tillbaka.

Tjejerna älskar verkligen Veera, Naile och Evelina.

Får även hoppas på nån fortsättning med Erik då han verkar väldigt duktig och kunnig och hjälper tjejernas utveckling än mer.

Tyvärr e väl vi det enda laget som inte fått tagit del av han fullt ut då vi bara kört max varannan vecka tillsammans med F14 på deras träningstid

SERIEN

Vi har spelat på nivå 2(mellan) och kan summera såhär- första 4-5 matcherna spelade vi INTE bra och torskade med 10 bollar. Sen bara hände nåt och vi vann 6 av de 8 sista matcherna och spelade jättefin handboll där de enda förlusterna kom mot giganterna Täby och Uppsala men de var bra förluster och jättematcher av tjejerna. Slutplacering blev 7:a av 9 lag men var bara nån poäng ifrån 3:e platsen i en väldigt skev matchfördelning av serien- Sollentuna tex fick spela 2 matcher mer än oss vilket blir lite knasigt 🤔

ÖSTBOLLEN

Vi har lyckats få alla placeringar i de 4 uppdelade omgångarna. 2:a i Hjorthagshallen, 3:a borta i Tyresö, 1:a hemma i Sporthallen och 4:a borta i Tumba i finalspelet.

TRÄNINGSMATCHER

Förutom interna matcher i samband med träning mot F14 så spelade vi i samband med Bosön match mot Lidingö.

Annars har jag/vi fått väldigt bra kontakt med Åkersberga och vi var där för 2 veckor sen o spelade match med dom.

Där kommer vi försöka bjuda tillbaka i närtid

Vi började säsongen med 9 spelare och har i skrivande stund 13 spelare.

1 av dessa var helt ny på handboll, 1 kom tillbaka från skada och 2 kom tillbaka efter uppehåll från en annan klubb. Det är kul att laget vuxit under säsongen.

Laget har kommit lång väg och har tagit stora kliv under säsongen. Vi har blandat försvar under säsongen vilket gett ett överraskningsmoment i matcherna. Vi hade några starka matcher i slutet av säsongen och försöker ta med oss dem in i Västerortscupen, Mixedcupen och Eken cup.

Verksamhetsberättelse

Vi passade på att gå på handbolls-VM och såg semifinalen mellan Sverige och Frankrike. Tjejerna sålde kakor för att samla in pengar för att kunna åka på cuper och även inför USM som kommer till hösten.

Sedan är det planerat Laserdome med F12.

Vi hade under säsongen en gästtränare från Hammarby under en träning för att få lite ny inspiration och utbyta idéer, vilket tjejerna uppskattade mycket!

Tränare: Alexandra Karlsell

Lagledare: Daniel Islevik



Verksamhetsberättelse

P12

Truppen har under säsongen 23/24 bestått av 14 spelare; två födda 2010 och resten födda 2011. Under säsongen har laget tagit emot flera nya spelare, men även tappat ett par. Laget har tränat två gånger i veckan i Vallentuna Sporthall och tränare för truppen är Joel Knöchel och Eva-Lena Friberg. Laget inledde säsongen med klubbmästare på Bosön i augusti och deltog sen i seriespel i nivå 3 (norra). Killarna har haft en jättefin utvecklingskurva och vann de flesta seriematcherna. Laget har även deltagit i Östbollen (4 spelomgångar), spelat åtta träningsmatcher, deltagit i Kopparcupen (Falun) där de gick till a-slutspel, samt i Västerortscupen där de också kvalificerade sig för a-slutspel. I juni spelar killarna Eken Cup.

Tränare: Joel Knöchel och Eva-Lena Friberg

Lagledare: Sofia Ledberg





F12

Lag saknas

P11

P11 inledde hösten med att ett gäng killar, och lagets nya tränare Sanna och Frida, var med på VHKs läger på Bosön, för att kicka igång säsongen.

Superkul att vi inte tappat några killar under året. Utan tvärtom lyckats väldigt bra med nyrekrytering. Under hösten och runt jul fick vi in totalt tre nya killar i laget. En toppenförstärkning!

Vi har under året tränat 2-3 ggr i veckan. Och deltagit i seriespel. Trots att vi ibland haft lite utmaningar med att få ihop fullt lag, och trots att motståndet ofta varit tufft, har hela laget kämpat på och hållit både engagemang och ångan uppe!

I april 2024 var det dags för säsongens första turnering, Minileken i Kungsängen. Två roliga dagar, med tuffa matcher, och som en extra krydda, några sena avhopp (pga sjukdom), som gjorde att tränarna och lagledar-Erik fick slita hårt för att få ihop ett helt lag till alla matcher. Tack vare en enorm envishet, och lite, lite tur, gick det vägen, och det var ett gäng nöjda killar som fick sina välförtjänta medaljer på söndagskvällen.

Nu ser vi fram emot att avsluta säsongen med Eken cup, med ett fullt och taggat lag, och förhoppningsvis också i fint väder. Lag saknas

F11

Under hösten 2023 startade vi säsongen med en trupp bestående av åtta spelare och tre ledare. Vi har tränat två gånger i veckan, på onsdagar och torsdagar. Tack vare Eriks insats och den höga kvaliteten på torsdagsträningarna har intensiteten i träningarna ökat. Denna förbättrade träningskvalitet har märkts tydligt i spelarnas utveckling, och vi ser att vi ligger bra till under våra matcher.

Under säsongen har vi haft en viss spelaromsättning då några spelare valt att sluta med handboll eller flyttat från Vallentuna. Samtidigt har vi fått några nya spelare, vilket vi tycker är mycket positivt. Nu är vi tio tjejer i truppen och har inga problem att få ihop lag till våra matcher.

En betydande milstolpe för många av tjejerna var när vi spelade vår första match i höstas mot Rimbo HK. Denna match gav mersmak, framförallt för de nya spelarna som aldrig tidigare spelat match, och efteråt blev tjejerna ännu mer entusiastiska över att spela matcher.

Elin Centervall och Frida Jonsson har varit huvudansvariga för träningsupplägg och matchcoaching. Föräldrar har också bidragit genom ett schema, där de hjälper till i hallen och stöttar och håller ordning på gruppen.

Inför nästa säsong, som blir vår första i en högre svårighetsgrad, har vi anmält ett lag i F12 nivå 2 för att kunna erbjuda alla spelare en utmaning som matchar deras utvecklingsnivå.

Vi har en fantastisk grupp tjejer som med hög träningsnärvaro och stor glädje tar stora kliv framåt varje månad!

Ledarna genom Max Näslund

P10

Vi började/avslutade våren 2023 med att delta i Eken cup för första gången. Vi var en liten men väl kämpande trupp som växte ihop till ett lag under turneringens gång. Vi visade på bra samspel och handboll som genererade i flertalet segrar.

Efter sommaren startade vi upp säsongen med träningslägret på Bosön. Vi var 10 killar och 2 ledare som deltog där. Vi hade träningar, badade i det kalla vattnet spelade en massa pingis och Uno samtidigt som vi byggde på lagsammanhållningen.

Vi startade hösten med 13 spelare. Under hösten hade vi fyra sammandrags tillfällen. Där vi spelade jämna roliga matcher och lärde oss en hel del nytt då vi gått upp på stor plan.

Nästan alla killar deltog i klubbens traditionella julbordsturnering som var mycket uppskattad. Innan vi tog julledigt har vi även avsluta med en föräldramatch, där killarna fick visa upp hur mycket bättre det blivit sen vi senat mötte föräldrarna.

I januari drog sen träningarna igång ingen som vanligt och vi har avverka ytterligare fyra sammandrags tillfällen innan "serie" säsongen var slut.

Efter serien har vi deltagit i två turneringar. 20-21 april deltog vi i minileken ett uppskattat arrangemang med många bra matcher. 4-5 maj deltog vi i västerorts cupen. Uppskattat med många matcher och att få möta andra lag. Lite tråkigt att vi hamnade i en hall med bara en plan och utan läktare så möjligheten att titta på handboll var mycket begränsad.

Under hösten och våren har vi tränat två gånger i veckan med bra uppslutning på träningarna. Från det 13 vi startade med har någon ramlat bort men vi har också fått några nya killar och har under större delen av våren varit 15 killar i laget.

Nu tränar vi på in för ett efterlängtat Eken cup som vi hoppas bjuder på samma fina väder som förra året. Och ser sedan fram emot att nästa år få spela matcher som är 2x15 min. Vi har valt att till hösten spela i nivå 2 och hoppas få många jämna och lärorika matcher.

Seriespel och cuper:

Seriespel utan tabell som har gått helt ok för deras nivå. Inga cuper under detta år förutom Eken.

Lagsituation: 11 spelare men lite färre som vågat spela match.

F10

Lag saknas

F/P9

Så var säsongen 23/24 snart över, och vilken säsong det har varit!

Sommaren var över på pappret, men solen och värmen hängde alltså i sig. U9 inledde säsongen med ett träningsläger på Bosön i slutet av augusti. Mellan träningspassen spenderade U9 tiden på en närbelägen skolgård, där laget lekte lekar, spelade kubb och klättrade i klätterställningar. Det var fantastiskt att se vilket kompisgäng som uppstod under dessa två dagar.

I september sattes en majoritet av ledarstaben i skolbänken för att ta sig igenom Handbollsförbundets tränarutbildning (nivå ett). En förberedande online-utbildning följdes upp med en dag praktik och skolbänks undervisning på plats i Märsta.

Trots att ledarstaben representerade den yngsta truppen av alla, kunde de stoltsera med att de var åtminstone dubbelt så gamla som sina klasskamrater.

Oktober kom och med den trillade Erik Sanderhem in i U9:s liv. Med sin enkla, moderna rakt-på-sak-handbollsfilosofi fick ledartrion fick fler verktyg att och en tydlig rödtråd att jobba efter. Här skulle det arbetas med rätt beteenden, snarare än att fokusera så mycket på att lära sig regler och teknik.

Några tydliga förändringar uppstod - fokus på att främja beteenden som leder till att talangerna vill göra mål. Laget gick från att spela försvar på linje till att spela man-man-försvar. I och med dessa förändringar, gick laget klarhet till klarhet. U9 gick även från att ha tränat en gång i veckan till att träna två träningar i veckan. Erik Sanderhem höll i den ena av dessa.

Säsongens första matchsammandraget i Kungsängen. Där ställdes U9 mot lag från Hammarby, Rimbo och Åkersberga.

En söndag i mitten av november hade U9 säsongens första hemmaarrangemang. Ett utmärkt föräldrasamarbete ledde till ett sedvanligt succé-arrangemang. Kafét försåg hungriga spelare och föräldrar från hela Stockholm med förstklassiga godsaker och hög service. Sekretariat höll stenkoll på tiden, samtidigt som U9 tampades mot Hammarby och Skånela gånger två.

U9 rundade av november med ett matchsammandrag i Norrtälje.

Med framgångar på och utanför plan, hade U9 vuxit i storlek. Så pass att det beslutades att det var dags att anmäla två lag till vårens matcher. U9 blev P9 och F9, men med fortsatt gemensam träningsgrupp. Matcher spelades skulle spelas uppdelat.

Ledartrion utökades till en kvintett med Peter och Andreas som tog sig an P9 medan Erik, Micke och Magnus fortsatte att ha fokus på F9.

I december spelades ytterligare ett matchsammandrag i Kungsängen, innan vi stängde terminen med ett traditionsenlig totalhandboll i VHK:s regi.

Jullovet blev inte långvarigt för handbollsspelarna i P9, som tidigt januari, fick arrangera matchsammandrag i Vallentuna Sporthall.

F9 ville inte vara sämre och följde upp med ett hemmaarrangemang veckan där på.

P9 rundade av januari med en tur till Täby för matchsammandrag.

I februari begav sig F9 till Sollentuna för matcher. P9 följde efter veckan därpå.

När det så till slut blev mars, fick både F- och P arrangera matchsammandrag hemma i Vallentuna och med det var P9:s match sammandragssäsong över. F9 rundade av sin sammandragssäsong med en tur till Uppsala.

I april medverkade både F- och P9 i Minileken, en handbollskupp i Kungsängens HK regi. Det blev således tredje gången för säsongen 23/24, som U9-truppen begav sig till Ekhammarhallen.

Första helgen i maj deltog både F och P9 i Västerorts cupen, ett tvådagars cup i Spånga. Det blev lite oväntat (i alla för ledarna), premiär för lagen på helplan. Något som mottogs både med skräck och förtjusning, men på det hela hållet en mycket nyttig genomkörare för bägge lagen. Till hösten väntar spel på "mellanstorplan" och laget hade hela april tränat på helplan, så helt nytt var det ändå inte.

I juni planerar laget att delta i Eken Cup på Gubbängsfältet.

Handbollsskola och Bollekis

Under säsongen har verksamheten för de yngsta barnen gått från ett träningstillfälle i veckan till två (1 h/tillfälle) och har genomförts under ledning av spelare i F14 (bollekis) och Damjuniorerna och F14/P15 (handbollsskolan).

Under vårterminen har Disa Glaser hjälpt till som ledarcoach i bollekis. Under hela året har det löpande tillkommit deltagare på bollekis och handbollsskolorna och det är uppenbart att verksamheten har ett mycket gott rykte.

Bollekis (2017 & 2018) Vi har valt att fortsätta inkludera både sexåringar och femåringar i verksamheten och för att möjliggöra fler att delta öppnade vi även för ett pass på en vardag. I slutet av säsongen var sammanlagt 31 barn inskrivna i verksamheten. Av dessa var 9 födda 2017, och 17 födda 2018 och 5 födda 2019. Av de verksamma är 13 flickor och 18 pojkar. Närvaron vid de två träningstillfällena varierade och de flesta valde att gå antingen söndag eller onsdag, vilket tyder på att det är lagom att erbjuda bollekis en gång per vecka,

Handbollsskola (2016 & 2015) Under denna säsong valde vi att erbjuda en gemensam handbollsskola för både U7 och U8 för att göra gruppen större. Vid slutet av säsongen hade gruppen 36 deltagare. Av dessa var 16 födda 2015 och 20 födda 2016, och 11 var flickor och 25 pojkar. Handbollsskolan hade god närvaro på både onsdagar och söndagar. Under säsongen deltog handbollsskolan i tre handbollsfestivaler (två hemmaarrangemang och ett borta).

Vallentuna HK deltog med flera lag på festivalerna och fler än tidigare har velat vara med, vilket är jätteroligt. Vallentuna HK deltog med ett flicklag och två pojklag under Minibollen i Nacka.