



Årsrapport Sverresborg IF Håndball 2022

Lag	J 2013	
Antall Spillere	24	
Ledelse	Hovedtrener	Ingrid Ødegård
	Ass.Trener(e)	Anne H. Jenssen, Cathrine Dogger, Tina Marielle Værnes, Marthe Stornes og Torun V. Stav
	Lagleder(e)	Anna Sørgaard og Cathrine Dogger
Hovedmålet for sesongen var	<ul style="list-style-type: none"> • bedre ballkontroll • Beherske ulike skuddvarianter, også hoppeskudd • Lære høyre-venstre-finte og venstre-høyre-finte • Lære grunnprinsippene i forsvarsspill 	
Hovedresultatene for sesongen ble	<p>-bedre ballkontroll Dette har vi jobbet mye med, og jentene har fått mye bedre kontroll på ballen. Både når de stusser, kaster til hverandre og i mottak av ball.</p> <p>-Beherske ulike skuddvarianter, også hoppeskudd Vi har øvd på ulike skuddvarianter, inkl. hoppeskudd, på trening, men det er få som bruker det i kamp. Dette må vi fortsette å ha fokus på. Det er fortsatt mange som satser på feil bein i hoppeskudd.</p> <p>-Lære høyre-venstre-finte og venstre-høyre-finte Finter har vi også øvd på på trening, samt gjennombrudd. Noen få har begynt å prøve seg på finter i kamp, men det må være et mål at flere føler seg så trygge på det at de benytter det i kamp. Lære -</p> <p>Grunnprinsippene i forsvarsspill Vi hadde mye fokus på forsvarsspill i første halvdel av sesongen. Jentene skulle venne seg til å spille på en større bane. De klumper seg fortsatt sammen på den siden hvor ballen er, men de har blitt bedre til å jobbe offensivt mot ballhaver. Vi har hatt mye fokus på "pumpebevegelse"; at de jobber mer dynamisk frem og tilbake fra 6-meteren.</p>	
Aktiviteter (lag i TE-serien, cup'er, treningssamlinger, treninger, sosiale samlinger m.m.)	<p>Deltatt i TE seriene med to lag. Deltatt på Åpningscupen, Vintersprettten og påmeldt Tr.heim håndballcup i april.</p> <p>Spiller- og foreldremøte på starten av sesongen. Avslutninger til jul og sesongslutt, og felles aktivitet/treningcup med J2012.</p>	



Sosiale forhold	Gode sosiale forhold på laget, med spillere fra 3 forskjellige skoler.
Lagets økonomi	Greit økonomisk, da vi deltar på få cuper og har hatt noen egne dugnader.
Hvordan har Covid-19 påvirket aktiviten denne seongen?	Ikke påvirket.
Målsettinger for neste sesong (sportslige, sosiale m.m.)	Beholde håndballglede og antall jenter. Øke ferdighetsnivå som lag og enkeltspiller; få på plass hoppeskudd, grunnskudd, finter og gjennombrudd i angrep. Langpasninger og ballmottak på avstand. Fokus på ferdigheter på keeperplass. Bedre håndballforståelsen og reglene og økt fokus på samspill.
Ønsker for neste års hall- og gymsaltildeling	2 treninger i uka i Åsveihallen, gjerne hel hall om mulig en av dagene. Gjerne treningstider mellom 17-19.30.

Dato: 08.03.23

Signatur lagleder: ___Cathrine Dogger_____