

Verksamhetsberättelse Vallentuna Handbollklubb



Verksamhetsperioden 1 april 2022 – 31 mars 2023

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 – Uppmuntran – 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.
- **Uppmuntran:** engagerad, uppmuntran, ingen favorisering, peppande. Föräldrar är engagerade och peppar.
- **Trygghet:** Hård men rättvis, välkomnande, omtänksam, hjälpsam, trygghet, uppmuntran, 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 2022-2023

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(2012) 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 klubbvägret. Stort tack till er som var med!

Styrelsen

Styrelsen

Malin Grandert, ordförande

Andreas Jagestrand, kassör,

Jenny Kvarnström, sekreterare

Roger Centervall, ledamot, tävlingsansvarig

Jonas Jonsson, ledamot, utbildningsansvarig

Sofia Ledberg, suppleant, LIKE, rekryteringsansvarig

Patrik Viklander, suppleant, profilansvarig

Revisorer

Krister Samfors, ordinarie

Bissa Nyström, suppleant

Valberedningen

Lena Fogelström

Mikael Hassvik

Övriga roller

Krister Samfors, funktionärsansvarig

Malin Grandert, domaransvarig

Jessica Geneborg, caféansvariga

Mikaela Lodén, domarmentor

Vallentuna HK sammanfattning i siffror

13 lag i seriespel, samt Handbollsskola och Bollekis

244 medlemmar som är aktiva spelare inklusive handbollsskolan och Bollekis.

47 ledare och tränare (varav cirka hälften är aktiva spelare)

Ett antal övriga medlemmar, mestadels familjemedlemmar.

Ca 100 spelare och ledare på klubbläger i Vallentuna i augusti

1 träningshallar: Vallentuna Sporthall.

12 st styrelsemöten har genomförts under perioden 1 april 2022 – 31 mars 2023

Lov- och fritidsverksamhet

VHK har under säsongen 2022/23 fortsatt arbeta aktivt för att möjliggöra för fler barn att upptäcka handbollen. Vi har både genomfört läger och startat verksamhet i andra delar av kommunen än centralorten.

Läger: I slutet av sommarlovet (augusti 2022) arrangerade klubben ett sommarläger i Vallentuna Sporthall och Tellushallen. Lägre pågick kl. 9-15, under 3 dagar. Sammanlagt deltog 48 barn i åldrarna 2009-2013. Av dessa var 21 flickor och 24 pojkar. Sjutton av dessa var barn som inte redan spelar handboll i klubben. Under lägre deltog även 12 ledare. De flesta är tidigare eller nuvarande spelare i klubben och många är aktiva som tränare i våra lag.

Höstterminen startade vi även upp bollskoleverksamhet på Gustav Vasa-skolan i Lindholmen. Trots omfattande marknadsföring och reklam lyckades vi inte nå tillräckligt många barn för att kunna fortsätta. De barn som börjat spela handboll i Lindholmen inkluderades därför i den grupp som spelar i Vallentuna Sporthall.



Verksamhetsberättelse

Gemenskapsfrämjande aktiviteter

I augusti genomfördes på sedvanligt vis klubbens stora gemensamma träningsläger fast även detta år på hemmaplan i gröna sköna Vallentuna. Måltider intogs på Gästgiveriet och vi nyttjade Vallentuna sporthall, Tellushallen samt Hagaskolans gymnastiksal. Under lägret delades Stickans Hederspris ut till två ungdomar, i år födda 2006. Årets pris tilldelades Elin Centervall och Olle Fransson.

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 2022 - 2023 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. Ny rutin att fylla i, och skicka in, begäran om registerutdrag under lägret kommer fortsätta.

Naturens och idrottens dag, augusti 2021

Vallentuna HK deltog även denna säsong i kommunens initiativ Naturens och idrotten dag som syftar till att introducera kommunens medborgare till föreningslivets verksamhet. Eftersom pandemin omöjliggjorde ett gemensamt evenemang för samtliga föreningar arrangerades flera mindre aktiviteter på olika platser i kommunen.

Klubbens ekonomi

Säsongens omsättning ökade med knappt 100 tkr till följd av framför allt ökade medlemsavgifter. Medlemsavgifter ökar till följd av dels fler medlemmar samt dels höjning av träningsavgifterna.

Inflationen till trots lyckades klubben behålla ungefär samma kostnadsnivå som tidigare år. Fokus har lagts på kontroll av kostnader och sammantaget resulterar detta i ett plusresultat på 77 tkr för säsongen 22/23. Kassen ökar också med 99 tkr och var 536 tkr per 2023-03-31 då räkenskapsåret stängdes.

Sammantaget bedöms klubbens ekonomi som god. Styrelsen gör också bedömningen att nuvarande kassa på 536 tkr 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. Samarbetet med Åkersberga och Täby för herrlaget och pojkjuniorer kommer också att kosta en del pengar som kommer att belasta nästa säongs resultat.

Damlaget och damjuniorer kommer också ha en arvoderad tränare som blir dyrare än den föregående säsongens damtränare. 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 18 domare registrerade för klubben varav 4 st är distriktsdomare. Under säsongen är det Malin Grandert som är domaransvarig och Mikaela Lodén 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 5 st domare gått utbildning för att döma på distriktsnivå, 9 st domare börjat döma självständigt på stor plan samt att 4 st fortsatt döma på liten plan för mer utveckling. Efter säsongen är avklarad har våra föreningsdomare dömt totalt 109 matcher.

Övrigt

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

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

Lagens verksamhetsberättelser

Herrseniorer

Som tidigare år så började träningarna i augusti.

På träningslägret som anordnades på hemmaplan deltog nästan alla "övervintrade" spelare, samt även några från juniortruppen vid vissa träningar.

Seriespelet har bedrivits med en tunn trupp där ett fåtal juniorer endast deltagit vid några tillfällen.

Serien om lottades vid början av december och Vallentuna hamnade i fortsättningsserien.

Så våren blev matchintensiv med spel varje vecka fram till serieslut som var i början av mars.

Laget lyckades endast vinna 4 matcher, både hemma och borta mot Sollentuna och Visby Gute.

Placeringen blev näst sist och nedflyttning till div. 3

Träningsnärvaron har av olika anledningar varit låg.

Träning och coachning av laget har Eva-Lena Friberg skött.

Fredrik Carlsson har som tidigare år skött rese bokning i år till Gotland.

Vi vill tacka Felix Larsson som har förstärkt vid tillfälle.

Roland Friberg Lagledare



Damseniorer

Säsongen har i stort varit lyckad. Truppen har växt med nio nya spelare och mår bra idag. Ett mycket uppskattat träningsläger på Åland 9-11/9 2022 hör till en av säsongens höjdpunkter dit 15 aktiva och en ledare åkte.

Seriespelet innebar 18 matcher, där det blev 14 vinster och 4 förluster, vilket kanske är någon förlust för mycket. Träningar under säsongen har varit 68 stycken och medelnärvaron 45 %. Störst närvaro har Rebecka Jagerstrand med 75 %. Lagets kapten har Cornelia Hruby varit. Utöver träningar och matcher har laget haft några lagfester. Ledare under säsongen har Håkan von Krusenstierna (tränare), Therese Tränk (Assisterande tränare), Jenny Kvarnström (Lagledare) och Lasse Jagervall (Alltiallo) varit. Håkan von Krusenstierna



Herr-TRIM

Ej skickat in

Dam-TRIM

Ej skickat in

P19

Lag saknas

F19

Lag saknas

P16

Verksamhetsberättelse p16

Vi har haft ett lag bestående av killar födda 07-05 med totalt 11 spelare och dispens för att ha med 3 av våra 4 killar födda 05 på match. Har haft ett par nya som provat handboll för första gången men som inte blivit redo för matchspel.

Har varit en tuff säsong där vi startade utan målvakt men lyckades få en utespelare som var villig att stå under säsongen, med så få spelare så behövs alla på match. Så mycket fokus och jobb har lagts på att hitta, lösa, rodda spelare för att överhuvudtaget ha tillräckligt med spelare för att kunna genomföra matcherna. Resultatmässigt har vi gjort flest mål i hela serien, p16 nivå 3 handboll öst, men även släppt in flest. Så slutresultatet blev i nedre delen av tabellen. Efter sista match meddelade lagledaren att hon inte fortsätter nästa säsong. Spelarna delas upp inför nästa säsong och de som är födda 05/06 går upp till herrlaget medan spelare födda 07 erbjuds spel i p16 tillsammans med spelare födda 08-09 i klubben.

Laget har givet spelarunderlaget inte haft varken möjlighet eller intention att delta i några cuper eller USM.

Tränare: Frida Enberg och Sebastian Johansson

Lagledare: Titti Arbacken (med hjälp av Thomas Hermansson)



F16

I början av säsongen 2022-2023 presenteras en ny tränarkonstellation bestående av Mikaela som A-tränare, Roger som B-tränare, tillsammans med Malin och Jonas som lagledare. Truppen består av 16 spelare, varav 9 st spelare är födda 2007 samt 7 st spelare födda 2006. Säsongen startar med en kort försäsong där laget fokuserar på att lära känna varandra och den nya tränarstaben. I augusti startar säsongen upp ordentligt med träningsläger på hemmaplan. Tjejerna genomför 4 st träningspass i hall samt 2 st löppass ute i spåret på Vallentuna IP. Tjejerna spelar träningsmatch mot damerna för gemenskap och kunskapsprövning, får fylla i enkäter för kort- och långsiktiga mål för kommande säsong, tjejerna sätter tillsammans ramar för hur träning och match ska vara uppbyggda samt genomför en del samarbetsövningar.

Laget anmälades till Handboll Öst's pre season där vi mötte GT-Söder, Tyresö och Huddinge. Tjejerna fick en bra start och vann 2 av 3 matcher. Vi såg tillsammans fram emot att säsongen seriespel skulle dra igång och lägger till första delen av säsongen stor vikt vid att sätta vårt försvarsspel. Det ger tydliga resultat och tjejerna är fram till juluppehållet obesegrade i serien Div 3 F16. I oktober hålls steg 1 i USM på hemmaplan. Med mycket kämparglöd mot bra motstånd som Hallby och Boden går vi vidare till steg 2 som hålls i Umeå. Vi sätter igång att samla in pengar genom att sälja newbody och bidrag från sponsorer åker vi tillsammans bil norrut i november. Uppe i Umeå möter vi Sundsvall och Hammarby och kvalificerar oss vidare till steg 3 på Lidingö. Steg 3 blir inte som laget har tänkt sig, med mycket nerver och tufft motstånd som Torslanda och VästeråsIrsta blir vi utslagna och vår USM resa är över för denna gång. Efter en välbehövlig juledighet drar säsongens andra halva igång med match mot Huddinge där laget för första gången under säsongen förlorar. Vi laddar om och lägger under denna halva av säsongen mycket fokus på vårt anfallsspel där vi involverar alla spelare på banan på ett bättre sätt med grundspel i form av olika starter. För att få mer träning mot Div 2 lag anmäler vi oss till spel i Handboll Öst's "bäst i öst serie" där vi efter några få matcher drar oss ur pga skador. Tjejerna får i perioden januari-februari ha spelarmöte med tränarstab där de utvärderar sin personliga och lagets utveckling. De sista veckorna av säsongen prioriteras individuell teknik och lagsammanhållning. Sista matchen spelar vi den 3 april och säsongens seriespel är över. Möte mellan spelare och tränare hålls där information om att Mikaela kliver av som A-tränare och att Roger tillsammans med Jonas har ansvar för försäsong tills ny A-tränare kliver på för laget som nu är Vallentuna HK damjuniorer till kommande säsong.



P14

Lag saknas

F14

Lag saknas

P13

Säsongen 2022/2023 har p 13 haft en tunn trupp med 8-9 spelare födda 2008, 2009 och en spelare född 2011. I början av säsongen tog vi emot två nya spelare; en född 2008 och en 2009.

Laget har tränats av sammanlagt 3 ungdomstränare och en huvudtränare 2 dagar/vecka. Kring laget har det funnits 2 lagledare som ordnat med all logistik kring kallelser, tröjor, material, bemanning i sekretariat, sociala frågor kring laget, kontakt med föräldrar, kommunikation med styrelsen etc.

Träningsnärvaron har varit hög, men med en tunn trupp har det varit utmanande att få till bra handbollsträningar, även om det bara varit ett par frånvarande. Det har också varit en utmaning att få ihop fullt lag till matcherna. För att klara det har vi lånat in spelare från f 13. Framför allt en spelare från f13 har varit med vid de flesta matcherna.

Handbollsmässigt har vi jobbat mycket med att skapa övertag med hjälp av spelliknande övningar 3-2 och 2-1 samt individuell teknik. Utmaningen i seriespelet har varit att få ihop fullt lag och tillräckligt med chaufförer till matcherna. Under våren deltog p 13 tillsammans med f 13 i Mixed cupen, vilket var väldigt roligt och skapade gemenskap både inom p 13 och mellan p 13 och f 13.

Seriespelet och Östbollen har fungerat bra och spelarna har utvecklats mycket både individuellt och som lagspelare. De nya spelarna har tagits om hand på ett bra sätt. Vi har fokuserat på trygghet, lagkänsla och lusten till idrotten, för att få så många som möjligt att vilja fortsätta med handboll. Det verkar ha varit lyckosamt; glädjande nog vill samtliga spelare fortsätta nästa säsong.



Verksamhetsberättelse

F13

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.

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



P12

Lag saknas

F12

Cuper och seriespel:

Kom 2:a i div 3, har spelat Östbollen, Eken cup, och Västerortscupen.

Lagsituation:

Vi är totalt 15 tjejer som tränar men endast 13 som spelar match då 2 är av annan ålder och spelar i eget lag. Två tränare och 2 aktiva lagledare som bidrar väldigt mycket till laget och till oss som tränare. Vi har haft några lagkvällar där vi tittat på handbolls EM/VM tillsammans. Sålt kakor till lagkassan.

Tränare: Evelina Eriksson och Veera Haavisto

Lagledare: Jonas Jateus och Patrik Viklander



P11

P11 är ett lag för pojkar födda 2011 och 2010. Under säsongen har laget tagit emot flera nya spelare och truppen består i slutet av säsongen av 14 killar i truppen (12 födda 2011 och 2 födda 2010). Laget har tränat två gånger i veckan i Vallentuna Sporthall tillsammans med Veera Haavisto och Evelina Eriksson, resp. Joel Knöchel och Ebba Flodman. Under säsongen har p11 spelat ett antal träningsmatcher, deltagit i Tyresöcup, Minileken och Västerortscupen. I juni spelar killarna Eken Cup.



F11

Lag saknas

P10

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.



Verksamhetsberättelse

P9

Ej skickat in

F9

Ej skickat in

Handbollsskola och Bollekis

Verksamheten som riktat sig till de yngsta barnen har ett träningstillfälle i veckan (1 h/grupp) och har genomförts under ledning av spelare i F16. Under hela året har det löpande tillkommit deltagare på bollekis och handbollsskolorna och det är uppenbart att verksamheten har ett mycket gott rykte.

Bollekis (2016 & 2017) Eftersom vi fick många förfrågningar inför säsongen, inte minst under våra "öppet hus"- aktiviteter valde vi att fortsätta inkludera både sexåringar och femåringar i verksamheten. Inför säsongen 2022/23 erbjöd vi därför bollekis för barn födda både 2016 och 2017. I slutet av säsongen var 14 barn födda 2016 inskriva i verksamheten och 12 yngre barn. Av dessa 26 barn är 22 pojkar och 4 flickor.

Handbollsskolan U7 (2015) har i slutet av säsongen åtta pojkar och sju flickor inskrivna.