

## Verksamhetsberättelse Vallentuna Handbollklubb



Verksamhetsperioden 1 april 2025 – 31 mars 2026



## 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  
Postadress: 18621 VALLENTUNA  
E-post: [vhk@vhk.nu](mailto:vhk@vhk.nu)  
Hemsida: [www.vhk.nu](http://www.vhk.nu)  
Orgnr: 802403-2404  
Kontonr: 234023-0  
Swish: 123 042 3806

## Verksamhetsåret 2025-2026

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.

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.

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

Jessica Baneryd, kassör

Magnus Ebbesson, sekreterare

Tomas Friberg, ledamot, tävlingsansvarig

Kent Henningson ledamot, utbildningsansvarig

Patrik Viklander, suppleant, profil & sponsring

Jennifer Sääf, Ledamot Caféansvarig

### Revisorer

Andreas Jagestrand,  
ordinarie

Jenny Kvarnström suppleant

### Valberedningen

Simon Karlsell och Erik Olofsson

### Övriga roller

Kasper Arbacken &

Abin Jacobsson, domarmentor

## Vallentuna HK sammanfattning i siffror

14 lag i seriespel, samt Handbollsskola och Bollekis

220 medlemmar som är aktiva spelare inklusive handbollsskolan och Bollekis.

48 ledare och tränare (varav 11 som är aktiva spelare)

Ett antal övriga medlemmar, mestadels familjemedlemmar.

Ca 100 spelare och ledare på klubbträning i Vallentuna i augusti

(samt 15st från samarbetet på herrsidan)

1 träningshallar: Vallentuna Sporthall.

10 st styrelsemöten har genomförts under perioden 1 april 2024 – 31 mars 2025

## Barnverksamheten

**Bollekisgruppen** är klubbens minsta och har under säsongen bestått av 12 barn, jämnt fördelade mellan pojkar och flickor, samt fyra engagerade ledare. Säsongen har präglats av lekfullhet, rörelseglädje, samarbete och nyfikenhet med boll. Fokus har legat på att lära känna bollen genom att kasta, studsa och fånga, ofta i rörelse och genom lekfulla övningar. Målet har varit att skapa en trygg och rolig introduktion till handboll och idrott, där alla fått möjlighet att vara med och utvecklas.

## Handbollsskola

September 2025 startade handbollsskolan för pojkar och flickor födda 2018/2017. Redan innan uppstart hade flertalet nya barn anmält intresse att prova på handboll, mycket tack vare ett stort engagemang och intresse i åldersgruppen vid idrottens dag men också tack vare devisen "ta med en kompis!". Verksamheten har under året därmed präglats av ett stort inflöde av nya spelare vilket fått klubben att växa och bidragit till ett ökat intresse för handboll i Vallentuna. Flickorna växte snabbt med 12st och är idag 20st aktiva spelare. Pojkarna gick under hösten 2025 från endast 2st till 14st aktiva spelare. Handbollsskolan har under verksamhetsåret haft fem föräldratränare och fyra ungdomsledare vilket har varit en förutsättning med tanke på antalet barn. Träningarna har kunnat genomföras med god kvalitet, om än på liten yta med både delad plan och gemensamma stationsövningar över hela planen. Båda grupperna har deltagit i förbundets festivalomgångar i klass U8 uppdelat på två lag i pojkar respektive flickor. Majoriteten av barnen i handbollsskolan är födda 2018 och spelar därmed i en åldersgrupp över sin ålder vilket varit väldigt framgångsrikt. För en fortsatt god utveckling för de yngsta barnen i klubben och med tanke på att dagens handbollsskola innehåller både barn födda 2018 och 2017 har ett arbete inletts med att skapa förutsättningar för att bilda lag under hösten vilket innebär rekrytering av fler föräldratränare och lagledare. Detta bidrar även till att barn födda 2019 (dagens bollekis) får goda förutsättningar att starta upp handbollsskolans verksamhet utan för stor spridning mellan åldersgrupperna.



## Utbildning

Flera medlemmar har under det gångna året tagit chansen att gå de utbildningar och vidareutbildningar som Handbollsförbundet och RF/SISU arrangerar. På plats i Vallentuna har klubben bl a bjudit in till Tränarutbildning (TU1) för föräldrar samt till Funktionärsutbildning (FU1 och FU2) för att få behörighet att sköta sekretariat och matchklocka. Vi har även fem flickor födda 2010 som gått första steget i tränarutbildningen (TU1) för att under hösten kunna vara med och bidra med kunskap i Handbollsleki och Handbollsskolan. Alla spelare födda 2011 har dessutom erbjudits att delta i Handbollsförbundets Spelarutbildning.

## 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 2025 - 2026 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

Vänligen läs ekonomiska underlagen.

## Tävling

VHK har under året haft flera årskullar som inte varit representerade som lag. Vi har genomfört färre USM-slutspel än vi brukar tack vare detta. Flera lag har kämpat med antalet spelare på match. Tävlingsresultaten på seniornivå har tyvärr inte gett önskade utfall med ett damlag som inte lyckades hålla sig kvar i 3:an och ett herrlag som slutar i mitten av 4:an. Totalt har 14 lag spelat i VHKs färger under säsongen. Positivt för klubbens utveckling är att ungdomslag har spelat i högre nivåer än tidigare och vi har även lag som spelat i högre åldersnivå.

## Domare

Tillväxten av unga spelare i vår förening som vill utbilda sig till domare är god. För närvarande har vi tolv aktiva föreningsdomare som kan döma upp t o m nivå P12/F12. Fem av dessa har under våren nominerats till nästa utbildningsnivå (DU3) för att bli distriktsdomare. Dessutom erbjöds i januari, föreningens spelare födda 2011 att gå domarutbildning. Fyra av dessa provade under våren på att vara domare på miniplan för de yngsta barnen i U8/U9 och kommer därmed att vara en del av gruppen föreningsdomare under kommande säsong

Samtliga domare har på ett förtjänstfullt sätt stöttats av två unga men mer erfarna domarmentor.

## Övrigt

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

Stort tack till **PSS, PV Åkeri, Priwiba, Moa el, Synskärpan, Rosenqvist fastigheter, Pizzeria Istanbul, ABT och Däckia.**

Vi vill även rikta ett tack till de företag som vid specifika fall gått in och sponsrat:

Vallentuna Glasmästeri AB, Pizzeria Il Forno, Stora Coop Arninge.

VHKs styrelse maj 2026



# Lagens verksamhetsberättelser

## HERR

Under säsongen har vi haft ett Vallentunalag i Div 4-serien. Vi startade med lägret i Katrineholm där herrarna både tränade och var runt hos alla lag och höll i lite träningar, ett uppskattat moment!



Herrlaget har kämpat på bra med många jämna matcher men som tyvärr till slut blivit förluster. Detta resulterade i att herrarna kommande säsong kommer att fortsätta spela i Div 4.

## P19

Lag saknas

## P16

Lag saknas.

## P14

Truppen har under säsongen 25/26 bestått av 13 spelare; två födda 2010 och resten födda 2011. Det är en liten grupp med fin sammanhållning och gemenskap. Laget har tränat tre gånger i veckan i Vallentuna Sporthall och tränare för truppen är Eva-Lena Friberg och Per Lundgren. Laget inledde säsongen med klubbträning i Katrineholm i september och deltog därefter på Lidingöcup. I år spelade P14 seriespel i nivå 2, där killarna slutade på en sista plats i tabellen. Efter en trög start på säsongen avslutade laget ändå med några vinster i seriespelet. Med färre lag i seriespel i P14 blev motståndet tuffare denna säsong. Detta beror delvis på att många klubbar anmäler lag i både nivå 1 och 2, trots att de bara har spelarunderlag för ett lag vilket gör att flera nivå-1 lag även deltog i spel i nivå 2. Truppen har dessutom haft återkommande utmaningar beroende på skador och långtidssjukdom vilket får stor påverkan på en liten trupp.

Laget deltog i USM:s fyra steg och spelade i Borlänge, Sundsvall (2 gånger) och på hemmaplan och fick möta en rad nya lag, vilket var roligt. Det blev både vinster och förluster, och stämningen var god rakt igenom. Att åka i väg och spela matcher tillsammans bygger sammanhållning och kamratskap. Nästa säsong kommer laget att ingå i en stor spelartrupp tillsammans med Tåbys 2010:or och 2011:or som tillsammans kommer spela i P16-serien tillsammans. Truppen kommer ha ca 60 spelare vilket möjliggör matchspel på olika nivåer och träningar med fler spelare. Samarbetet inleds med gemensamma träningar i maj.

I sin nuvarande konstellation blev detta därmed den sista säsongen för nuvarande trupp som ändå avslutas på bästa tänkbara sätt. Vallentuna HK P14 har nämligen tilldelats USM:s Fair Play pris! Det innebär att våra spelare, ledare och medföljande publik har fått flest Fair Play-poäng av **alla** lag som deltagit i USM denna säsong oavsett åldersklass (P14, F14, P16, F16, P18, F18). Ur ett ledarperspektiv är detta såklart den finaste utmärkelse ett ungdomslag kan få och vi är otroligt stolta över våra sportsliga och fina **spelare**.



### P13

Truppen har under säsongen besått av 8 st spelare födda 2012. Vi har, tack vare hjälp av inlånade spelare från P12 och P14, haft ett bra seriespel och avslutade säsongen på topp med en vinst i sista matchen. Vi har tyvärr inte kunnat delta i några cuper pga truppens storlek. Men vi är inbjudna till 2 st mini-turneringar i vår i Ösmo och på Ekerö. Vilket vi såklart ser fram emot.

Säsongen började dock väldigt knackigt och oroligt pga dålig information om lagets utformning, tränare och träningstider. Så i början på säsongen visste inte lagledare eller spelare om dom ens var anmälda till en serie eller vem deras tränare var. Det resulterade i att dom endast fick en halvtimmes egen halltid i veckan vilket tyvärr återspeglades i spelkvalitén i början av säsongen.

Men trots liten skara har säsongen sammantaget varit mycket positiv för P13. Spelarna har utvecklats stort både som handbollsspelare och lagkamrater, och intresset & glädjen för sporten är fortsatt stort.

Lagets verksamhet har möjliggjorts tack vare ett stort ideellt engagemang från ledare och

föräldrar, både i det egna laget och från dom inlånade spelares.

Med goda erfarenheter från årets säsong ser laget fram emot nästa säsong med ambitionen att fortsätta utvecklas, ha roligt och växa som lag..



## P12

Vi började/avslutade våren 2025 med att delta i Eken cup för tredje gången. Ett enormt uppskattat evenemang där vi bygger på lag och klubbkänslan. I år lottades vi mot lag vi möt i serien men även några andra bland annat ett från Finland. Det blev många bra och jämna matcher där vi vann fler än vi förlorade och bjöd stundtals på riktigt bra handboll.

Efter sommaren startade vi upp säsongen med några träningar innan vi drog iväg på träningslägret i Katrineholm. Vi var tyvärr bara 6 killar men 2 ledare/tränare som deltog där. Vi hade 3 träningar, en med p-10/11 som Eik Sanderheim höll i, en själva och en med p-13 även den höll Erik i. Men katrineholm bjöd på så mycket mer än bara handboll, vi badade i badhuset tillsammans med p-10/11, bowlade och va på ute gymmet samtidigt som vi byggde på lagsammanhållningen.

Vi startade hösten med 11 spelare. Vi har spelat nivå 2 i p-12 serien, nu utan ribba och med målräkning. Under hösten hade vi fem sammandrags tillfällen. Där vi spelade många jämna roliga matcher men även några lite lättare och några svårare. Vi hann även spela två omgångar i östbollen.

Alla killar deltog i klubbens traditionella julbordsturnering som var mycket uppskattad.

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

Under hösten och våren har vi tränat två gånger i veckan 1,5 timmar med bra uppslutning på träningarna. På torsdagar har vi samtränat en hel del med pojkar 13. I p-13 har vi haft spelare som varit med och stöttat på deras matcher.

Nu på söndag 26/4 ska vi avverka fjärde och sista omgången i östbollen. Sen kommer vi även spela västerorts cupen 2-3 maj och sollentuna mixen tillsammans med flickor 11 22-24 maj. Innan vi kliver ut på gräset och laddar för ett efterlängtat Eken cup. Och ser sedan fram emot träningslägret i Katrineholm och att nästa år få spela längre matcher. Vi har valt att till hösten fortsätta spela i nivå 2 och hoppas få många jämna och lärorika matcher även då.



## P11

### Verksamhetsberättelse Pojkar 11 (födda 2014-2015)

Under verksamhetsåret har truppen fortsatt formas till ett bra sammansvetsat lag. Tre pojkar lämnade efter vårterminen 2025, men under hösten har flera nya börjat. De som hållt på ett tag visar vilket fin lagkänsla vi har eftersom det inkluderar de nya på ett väldigt bra sätt, ser till att behandla dem som alla andra och stöttar dem i att komma igång och förstå spelets kärna.

Under seriespelet har vi börjat spela på storplan, "på riktigt", eftersom vi spelade på kortplan förra säsongen. Vi har även spelat med 6 utespelare, vilket känns mer naturligt än förra säsongens 5. Vi märker att grabbarna börjar hitta sina favoritpositioner men vi ledare försöker fortfarande att varva då och då så att barnen ska byta perspektiv och se vilka olika möjligheter de olika positionerna innebär. Vi märker att de som är nya gärna spelar på kantpositionerna men det finns en risk att de inte får bollen så ofta – barnen är målfokuserade och i början av säsongen såg vi ofta att spelet var centrerat hos niometersspelarna. Under året har de börjat rulla mer och bättre samt använda kanterna för att öppna upp motståndarnas försvar.

8 barn från truppen deltog på klubbvägret i höstas. En utmärkt helg för att både få stimulerande träning och lära känna varandra och skapa tillit i gruppen.

Framåt vårterminen fick vi beröm av motståndarna, dels för att vi spelar schysst (men bra) dels för att vi är duktiga på att kontra.

På ledar- och tränarfronten har vi bättre stabilitet än förra säsongen – vi har lärt känna varandra bättre och hittat rollerna. Våra tränare Moa och Viola, underbara förebilder för barnen, kan verkligen vara stolta över den utveckling barnen gjort i år, både speltekniskt och med lagmoralen. Vi har mött några lag som inte spelar den schysstaste handbollen, men lagets starka laganda och kämpaglöd har nött ner dem.

Utöver att spela seriespelet har vi ordnat samt deltagit i spontana träningsmatcher: Mot Täby HK på hemmaplan, hos Bollstanäs, mot Åkersberga och Bollstanäs på hemmaplan och mot AIK och Haninge borta på Lidingö. Våren 2025 spelade vi Västerorts cupen och Minileken, trevliga cuper i trevlig miljö.



## P9

Hösten 2025 bildade pojkar födda 2016 lag, P9 inledde säsongen med träningsläger i Katrineholm. Det var både taggade och samtidigt lite nervösa killar som för första gången fick åka på klubbläger! Höstens sammandrag spelades i fyra omgångar på miniplan där vi snabbt kunde konstatera att det skulle bli skönt att börja spela på helplan. Under hösten kunde vi även se ett ökat intresse för att komma ner och testa handboll med oss, mycket tack vare ett bra engagemang och stort tält med ledare under idrottens dag men också genom egen rekrytering från lagkompisarna. Flera aktiviteter utanför hallen genomfördes, bland annat ett par landskamper i både Stockholm och i Eskilstuna.

Laget växte under hösten med 8 nya spelare och består idag av 20st aktiva spelare, vilket gör laget till ett av de största i klubben. Fyra ordinarie tränare och engagerade föräldrar har bidragit till att vi i snabb takt vuxit som lag och som handbollsspelare.

Våren 2026 har spelats i P9 östs spel på kortplan vilket dock inneburit mer spel på helplan vilket vi som lag föredragit. Förbundet delade ut två arrangemang på hemmaplan vilket alltid är roligt att arrangera och viktigt för klubben. Under våren 2026 har ett värdegrundsarbete påbörjats med lagets egna värdegrundsord i förhållande till klubbens "KRUT".

Ett samarbete har inletts med Åkersberga HK där vi bjudit in till träningsmatcher på hemmaplan och i Hackstahallen. Samarbetet har varit mycket framgångsrikt och kommer att fortsätta framåt. Utöver ordinarie träningar och matcher har flera av lagets spelare deltagit i handbollsläger arrangerade av Sollentuna HK eller Täby HK.

Den 2-3 maj spelades Västerorts cupen och till hösten 2026 spelas sammandrag med ett lag i klass P10 samt ett lag i klass P11 nivå 3. Syftet med att spela i två serier och med ett lag i en åldersklass upp är att öka utmaningen för de killar som kommit längre i sin handbollsutveckling och samtidigt kunna erbjuda en fortsatt utmaning i lagom progression för samtliga spelare.

Glädje, laganda och en hög närvaro har bidragit till en stor handbollsutveckling, både individuellt och för laget!

Ett STORT TACK till våra sponsorer - LF Fastighetsförmedling Vallentuna och PEEPS Consulting AB.



## **Dam TRIM**

Lag saknas

## **DAM**

Verksamhets berättelse ej inlämnad

## **F19**

Lag saknas

## **F16**

Laget har bestått av 17 spelare födda mellan 2011-2008 och tre engagerade tränare. Det har varit en stor utvecklingen i laget under säsongen med såväl seriespel som deltagande i USM på hemmaplan och i Västerås. Säsongen kommer att avslutas med två utomhusturneringar i form av Järnvägen cup i maj och Eken cup i juni. Ett härligt gäng som ser fram mot nya utmaningar kommande säsong.

## **F14**

Lag saknas

## **F13**

Lag saknas

## **F12**

Lag saknas

## **F11**

Det var 16 glada 2013/2014 tjejer som klev in i träningshallen i slutet av augusti för att inleda säsongen 25/26. Inför säsongen 25/26 hade vi anmält laget till två serier: F11 - nivå 1 och F11 nivå 3. Vi visste att vi var något för få för att täcka upp två lag vid matchkrockar, men vi hade gott hopp om att kunna få förstärkning av F10.

Det skulle visa sig att när vi väl fick spelschemat, krockade 4 av 8 matchsammandrag och ett flera av dessa även med F10:s egna matcher. Men tack vare engagerade föräldrar och outtröttliga spelare fick vi till slut ihop det. Ett tacksamt tillskott av spelare under hösten och våren hjälpte också till. När vi nu summerar säsongen är vi 19 spelare totalt.

Att leda ett lag som ska spela på olika nivåer har stundtals varit utmanande. Att hitta rätt nivå vid matchuttagning utan att för den delen skapa lag i laget har varit ett aktivt experiment under hela säsongen. Vår ambition har alltid varit att varje individuell spelare ska få spela på den nivån, den får den bästa individuella utmaningen, samtidigt som tid på plan ska maximeras.

Säsongen i lite siffror.

Laget har under året bestått av som mest 19 aktiva, 2 tränare och 1 lagledare.

Vi har totalt 105 sammankomster registrerade enbart för laget under säsongen.

Lägger man till teknikträningarna med Per på tisdagarna, hade man som VHK:are F11 kunnat vara med på 129 sammankomster(!). Vi har även haft lite stöttning av Erik Sanderhem under säsongen vid två tillfällen för ett mini-träningscamp.

Det har spelats 34 seriematcher (det kan jämföras med Handbollsligan som har 26 matcher) och vi har deltagit på två cuper. Tyresö Cup i februari och Minileken i Kungsängen i april. I maj avser vi Som om det inte var nog med matcher i två serier och cuper har vi även spelat ett antal träningsmatcher mot Rimbo och Täby.

Vi har även haft en pizzakväll EM-matchvisning och två tulpanförsäljningsaktiviteter.

I juni planerar laget att delta i Eken Cup på Gubbängsfältet och vi rundar av 25/26 genom att åka till Partille Cup.

Ett stort tack till våra sponsorer Ormsta Byggservice AB och Production-Lights.tv



## F10

Laget består av tjejer födda 2016 och 2015. Majoriteten av laget fortsatte från förra säsongen och under året har flera tjejer börjat vilket gör att just nu består laget av 16 tjejer (11 födda 2015 och 5 födda 2016). De har haft två träningar i veckan.

Det är en relativt stor trupp och det finns utmaningar med att några är nya och några har spelat några år. Det är en utmaning främst för oss tränare att få med de nya utan att tappa de som varit med ett tag.

På ledarsidan så har laget haft en lagledare/tränare och en tränare, båda har barn i laget. Under senvåren har ytterligare en förälder kommit in och stöttat. Det har funkade väldigt bra mellan tränarna och den extra förstärkningen av en tredje tränare har varit bra för att kunna dela upp laget på träningar.

F10 har spelat kortplan både under hösten och våren. Många av sammandragen har dock spelats på helplan men med fem utespelare. Omställningen till helplan har gått bra. Laget ska också delta på en cup, Minileken, i slutet av april. Det är kul att se laget umgås även utanför träningar/matcher.

Vi har haft en lagaktivitet då vi i januari spelade bowling och åt pizza tillsammans. Detta var väldigt uppskattat av alla.

F10 fortsätter kännas som ett lag och de tar hand om nya spelare på ett bra sätt. Det finns alltid möjlighet till att få ihop laget ännu mer men tjejerna har kul tillsammans och har utvecklats massor under denna säsong.



## F9

Lag saknas