

Årsmelding – sesong 2019/2020 for Jenter og gutter 2014

Kort om spillergruppen (antall spillere, lag etc.): Dette er et lag som egentlig har begynt et år før tiden. Det har variert litt hvor mange vi har vært på trening men den siste tiden er det ca 10 stykker som har vært med hele høsten.

Trener/lagleder/støtteapparat består av: Trener er Eirik Andreassen, og støtteapparat har vært foreldere som har vært til stede og sett på trening.

Kort om sesongen og sesongens mål: Det er ingen kamper eller turneringer for dette årskullet. Vi fokuserer mye på og bli venn med ballen. Dvs å kaste, ta imot og dabbe ballen. Det er stadig fremgang så vi gleder oss til neste sesong hvor vi kan begynne og være med på turnering.

Turneringer vi har/skal delta på:

Med vennlig hilsen

Eirik Andreassen



Årsmelding – sesong 2019/2020 forMini 2013.....

Kort om spillergruppen (antall spillere, lag etc.):

33 spiller som deles opp i 4-5 lag i turneringer

Trener/lagleder/støtteapparat består av:

Eirik Dahle - Trener

Mette Dahle – Trener og Oppmor

Tore Joa - Trener

Eivind Lutentun - Trener

Anne Stav - Trener

Therese Kristiansen - Oppmor

Kort om sesongen og sesongens mål:

Mål for sesong 2019/2020 har vært å lære de små håpefulle grunnleggende teknikk som kast, mottak og stussing av ball. Vi har også hatt fokus på spill, stafetter og lek med ball.

Turneringer vi har/skal delta på:

Vi skal delta på 4 turnering denne sesongen hvorav en har vert på hjemmebane.

Dette synes de små er utrolig kjekt.

Med vennlig hilsen

Mette Dahle

Trener og oppmor for Sola HK Mini 2013



Årsmelding – sesong 2019/2020 for Sola HK Mini Jenter 2012

Kort om spillergruppen (antall spillere, lag etc.):

Vi er pr. dags dato 30 spillere. Vi startet med 25 jenter fra høsten 2019. Noen sluttet etter jul, og flere startet. På turneringene har vi stilt med 4 lag, med rundt 5-6 spillere på hvert lag.

Trener/lagleder/støtteapparat består av:

*Trenere: Gro Kornelia Østhus Sola, Ingvill Kjellesvik, Svein Grannes og Tore Rosnes.
Lagleder: Ruth Lene Hadland*

Kort om sesongen og sesongens mål:

I forkant av sesongen hadde vi et trenermøte der vi satte opp et treningsopplegg vi skulle rullere på. Vi har fulgt dette, men har lagt til litt nytt opplegg fra etter jul. Treningene foregår på halv bane i B-hallen, og det fungerer greit. Jentene er fornøyde på treningene, som inneholder alt fra teknikk til mye lek.

Turneringer vi har/skal delta på:

Vi arrangerte egen turnering 16.november i Åsenhallen. Alt fungerte kjempe bra. Vi har også deltatt på turnering 15. desember i Tanangerhallen, og 25.januar i Vollhallen/Randaberghallen. Siste turnering for denne sesongen er 15. mars i Dysjalandshallen.

Med vennlig hilsen

Lagleder Mini Jenter 2012

Ruth Lene Hadland



Årsmelding – sesong 2019/2020 for J9

Kort om spillergruppen (antall spillere, lag etc.):

1 sesong i Aktivitetsserien. Ved avslutning på minisesong var vi på det meste 38 jenter. Det ble dermed meldt opp 5 lag til aktivitetsserien, hensyntatt at det mest sannsynlig ville bli noe frafall, Det ble dessverre mange som sluttet, 24 stk fortsatte i denne sesongen. På grunn av problemer med å stille lag til kamper har vi nå trukket et lag slik at vi er 4 lag.

Nytt av året med 2 treninger i uken, med mulighet for en 3 trening.

Trener/lagleder/støtteapparat består av:

Eirik Dahle, Johan Selvig, Jarle Vaag, Hanne Lohne, Ruth Johanne Salte, Elisabeth Høyland, Silje E. Bergsaker

Oppmødre er Bente Aareskjold og Monica T. Grannes.

Kort om sesongen og sesongens mål:

I utgangspunktet lagt opp til 2 treninger i uken, dette ble til 3 for å få med mest jenter som også går på turn, da en av treningsdagene krasjet for mange. Prøve å opprettholde den gode utviklingen til jentene og gjøre alt for at jentene trives og utvikler seg slik at de har lyst å fortsette.

Turneringer vi har/skal delta på:

Aktivitetsserien med de oppsatte kamper her.

Med vennlig hilsen

J9



Årsmelding – Sesong 2019/2020 for G9

Kort om spillergruppen (antall spillere, lag etc.):

Vi er 22 spillere i gruppen, 4 trenere og 1 oppmor. Guttene kommer fra Grannes skole, Røyneberg skole, Sande skole og Skadberg skole.

Trener/lagleder/støtteapparat består av:

Tore Joa, Pål Fister, Eivind Lutentun, Kjell Soma, trenere

Annie Laugaland, oppmor

Kort om sesongen og sesongens mål:

Vi har hatt fokus på samholdet i gruppen og kjøre flere sosiale sammenkomster som brettspillkveld etc, den ene kjørte vi sammen med Jenter9. Dette har vi fokus på for at håndball også skal være gøy på andre arenaer en på selve banen, det sosiale er viktig.

Vi trener 2 ganger per uke og har hatt mye fokus på finter, skudd og spill. Vi jobber mye med å heve nivået til de spillerne som er minst utviklet, men dette er en utfordring da flere av dem bare stiller på 1 trening per uke.

Vi har latt en del spillere få matche seg i kamper en aldersklasse opp, med stor suksess. Det har vært motiverende for de beste spillerne og få møte motstand på sitt egen nivå, for å bedre kunne få utvikle seg selv. På trening har vi også differensiert noe slik at spillerne som er minst utviklet skal bedre «tørre» å ta mere ansvar og på den måten utvikle seg bedre.

Turneringer vi har/skal delta på:

Vi har ikke deltatt på turneringer denne sesongen, men planlegger å bli med på Dyreparken cup i August 2020.

Med vennlig hilsen

Tore Joa, trener G9 (2010 modellene)



Årsmelding – sesong 2019/2020 for Sola J11 (f2008)

Kort om spillergruppen (antall spillere, lag etc.):

Sola J11 består av 16 ivrige jenter. Vi har et lag i J12 bredde serien (som vi startet med i 2020) og et lag J11 øvet lag. Vi trener 1 time , 2 ganger i uken.

Trener/lagleder/støtteapparat består av:

Trenere er Linda Dahl, Randi Eggum og Anne Lise Rønnevik

Dugnadsansvarlig er Lena Holmebakken

Oppmor er Anne Solhaug

Kort om sesongen og sesongens mål:

Vi har som mål og utvikle håndballforståelsen til jentene, vi har og spilt j11 øvet og j11 bredde før jul men så at de var en fin utvikling og har byttet ut j11 bredde med j12 bredde. Da tenker vi at alle jentene får mestring enten det er på j11 eller j12.

Vi har videre fokus på å lære inn forsvars systemer, løpe med ball og lære å forstå spillet.

Turneringer vi har/skal delta på:

Vi har planer om å delta på Handballfestivalen på Stord. Dyreparken cup og SSB cup.

Med vennlig hilsen

Anne Solhaug

Årsmelding – sesong 2019/2020 for J10

Kort om spillergruppen (antall spillere, lag etc.):

Vi er totalt 37 spillere, og har denne sesongen spilt i 4 ulike aktivitetsserier fordelt på følgende måte etter jul:

1 lag i Aktivitetsserie jenter 11 – Bredde 10

1 lag i Aktivitetsserie jenter 11 – Bredde 11

2 lag i Aktivitetsserie jenter 10 – 15

1 lag i Aktivitetsserie jenter 10 – 17

Trener/lagleder/støtteapparat består av:

Trenere:

Mona Røen Utsola

Svein Ove Svendsen

Jan Erik Fister

Bjørn Erik Rege

Eirik Westergaard

Lagleder:

Ingvill Kjellesvik

Dugnadsansvarlig:

Mette Fylkesnes

Kort om sesongen og sesongens mål:

Vi har en stabil spillerstall, det er 2 stk. som har sluttet og vi har fått en ny spiller.

Vi har denne sesongen jobbet med utvikling på ulike nivå og hatt lag i flere serier.

Målet til trenerne er å oppnå best mulig utvikling og spillerglede. Spillerne har blitt delt i ulike lag (aktiv rulling) for å kunne bidra og få utfordringer tilpasset det nivået de er på.

Turneringer vi har/skal delta på:

- Dyreparken Cup.
- Kongeparken Cup.

Med vennlig hilsen

Ingvill Kjellesvik

Lagleder jenter2009



Årsmelding – sesong 2019/2020 for G11 f. 2008

Kort om spillergruppen:

Pr. d.d. består av laget av 15 spillere. Laget har hatt en stabil stamme over tid, men vi har vært heldige å få flere nye spillere siden jul. Spillerne kommer fra Skadberg, Sola og Røyneberg skolekrets. De fleste av spillerne er aktive innen to idretter. Heldigvis viser de ulike klubbene guttene er medlem av, velvilje med hensyn til å legge til rette for at de ulike treningstidene ikke skal overlappe. Vi spiller med et lag i aktivitetsserien innværende sesong. Guttene har så lenge de har spilt håndball hatt sine treningstider i Solahallen. Til neste sesong vil vi be om å få vertfall en trening i uken i Åsenhallen. Dette mener vi er viktig for klubbidentiteten til spillerne.

Vi ble i vinter invitert til treningskamp med felles kveldsmat av Havdur sitt G11 lag. Dette likte guttene godt og vi satser på å gjenta dette. Laget har også vært flaggbærere på A-lagskamp i vinter. Dette syntes spillerne var stas.

Foreldreinvolveringen i laget er veldig bra. Guttene har alltid en god supportergjeng med seg på kampene.

Trener/lagleder/støtteapparat består av:

Frem til jul var Lene Utsola Hatlestad trener sammen med Eyvind Lima Olsen. Nå etter jul har vi vært så heldige å få Bjørnulf Iversen som hovedtrener, sammen med Eyvind Lima Olsen som assistenttrener. Trine Hanakam er oppmor/lagleder.

Kort om sesongen og sesongens mål:

Guttene er en treningsvillig gjeng og har vist bra fremgang både på individuelle ferdigheter og som lag. Vi ser at spillforståelsen blir stadig bedre.

Turneringer vi har/skal delta på:

Inneværende sesong har laget hittil deltatt på Dyreparken-cup og Sandnes Sparebank-cup.

I vår er vi foreløpig påmeldt Kongeparken-cup med to lag. Det er mulig at vi også reiser til Stord på Håndballfestivalen slik som i fjor.

Med vennlig hilsen

G11 v/Trine Hanakam



Årsmelding – sesong 2019/2020 for Gutter 2009

Ingen spillere har sluttet etter oppstart i høst. 10 registrerte spillere totalt.

Frem til januar i år stilte vi med to lag i aktivitetsserien. Begge i samme pulje. Nå har vi kun spillere til ett lag og ruller med de vi har.

Turneringer vi har/skal delta på:

-Sandnes sparebank cup

-Potetcup (Klepp)

-Kongeparken cup

-Dyrepark cup

Våre treningstider:

Mandag 18-19 i Åsenhallen B

Torsdag 16.30-17.30 i Solahallen

Refusjon av midler ifm innkjøp av nødvendig utstyr til laget er fremdeles ikke refundert til tross for innleverte kvitteringer og påminnelser i 2018...

Det oppleves at alle trives godt og er inkludert. Det er stort sett to trenere på treningene. Ved behov kan oppmor stille til disposisjon.

Dugnadsarbeidet fungerer greit. Flere foreldre har fylt kvoten på 15 timer. Foreløpig har vi ikke hatt behov for egen dugnadsansvarlig da oppmor har holdt styr på dette.

Trenere:

Dag Inge Hanakam

Anne Grete Espedal

Oppmor og dugnadsansvarlig:

Agnethe Kvammen

Mvh

Årsmelding – sesong 2019/2020 for Jenter 12

Det er 24 jenter på J-12. De fleste av disse jentene har trent og spilt håndball i flere år, mens vi har fått 3-4 nye spillere gjennom 19/20-sesongen.

De tre trenerne, Gry, Ben Stian og Tore har fulgt jentene over flere år og på treningene er hele troppen samlet og trenerne samarbeider om å finne gode treningsopplegg for hele spillergruppen. Det er stort fokus på sosialt samhold og det å danne en god spillergruppe. Treningstidene er mandag kl. 19-20, tirsdag kl. 18-19, torsdag kl. 17:30 – 18:30.

Kamper/cup'er:

Vi har meldt opp tre lag i årets serie, ett lag i «øvet» og to lag i «bredde». Alle 24 spillere er delt inn i ett av to bredde lag hvor de er med fast. tillegg er noen av spillerne fra de to bredde-lagene også med på øvet-laget.

Dyreparken Cup i Kristiansand var første turneringen denne sesongen. Det var god oppslutning på turneringen og hele 20 jenter deltok.

I september var vi med på Sandnes Sparebank cup og deltok med to lag på Jenter-12.

Laget skal delta på Kongeparkcup'en i mai og forhåpentligvis Dyreparken Cup i august.

Følgende spillere er registrert pr. 31.12.2019:

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 1. Amalie Malmin-Rosnes | 14. Lise Broadhurst |
| 2. Elida Gjøstein Stava | 15. Madeleine Klette |
| 3. Amanda Mæland | 16. Mari Aashaug Oppedal |
| 4. Evita Caceres Olsen | 17. Rio Sofia Eikeskog Sæther |
| 5. Elise Utsola | 18. Vilde Winterstø |
| 6. Andrea Wåge Grødem | 19. Vida Anastasia Rakhel |
| 7. Hanna Borgos Kvaløy | 20. Emilie Hernes Rolfsen |
| 8. Dorteia Tjønn | 21. Jenny Smistad |
| 9. Hanna Goa Voll | 22. Miriam Ahlstrøm |
| 10. Guro Sørensen | 23. Tuva Helland Ophus |
| 11. Oline Henriksen Birkeland | 24. Vilde Solgård Klungtveit |
| 12. Johanna Nordahl Fløisvik | |
| 13. Regine Joa | |

Navn	Rolle	Mobil	E-post
Ben Stian Utsola	Trener	926 07 436	Ben.stian.utsola@lyse.net
Gry Winterstø	Trener	476 10 111	Gry.wintersto@gmail.com
Tore Rosnes	Trener	902 02 085	Tore@norway-trading.no
Lene Nordahl	Oppmann	475 09 151	Lenenordahl@icloud.com
Karin Tjønn	Dugnadsansvarlig	975 21 521	Karin.askildsen.tjonn@lyse.net

Med vennlig hilsen

Lene Nordahl, Oppmann J-12

Årsmelding – sesong 2019/2020 for Jenter født 2006 (J13)

Det er 26 jenter som hører til 2006-kullet. De fleste jentene har vært med i flere sesonger, men vi har også fått noen nye.

Vi har tre lag i serien. To i A-serie og et i bredde. Ingen av jentene hører til på noen lag, men vi rullerer og bytter lag til omtrent hver kamp.

I serien har vi spilt veldig bra; ene A-serie-laget ligger på topp av tabellen, det gjør også bredde laget. Mens det andre a-serie-laget ligger midt på tabellen.

Vi har spillere fra 6 ulike skolekretser, men fra i høst av begynte majoriteten av jentene på samme ungdomsskole. Det er en flott gjeng, med stor spilleglede.

Laget trener i Solahallen tirsdager fra kl. 19:30-21:00, Åsenhallen hall B torsdager fra kl. 17:30-19:30 (styrketrening etter trening i hall) og Åsenhallen B fredager fra kl. 17:00-18:30. I tillegg har vi en frivillig styrketrening på onsdager fra kl. 17:00-18:00

Trenere er: Cecilie Mørland, Kristine Fatnes Hermansen, Tiril Hansen Wik, Eli Sandanger. I tillegg har vi Martine Wolff som hjelpetrener på tirsdagen. (dette er foreldrebetalt)

Lagleder er: Iselin Ødegaard. Vi prøver fortsatt å få tak i en dugnadsansvarlig uten hell.

Turneringer denne sesongen:

- Dyreparken cup i august
- Sandnes Sparebank cup i september
- Petter Wessel i februar
- Kongeparken cup i mai
- Stord håndballfestival i juni

Med vennlig hilsen

Iselin Ødegaard

Lagleder J13



Årsmelding – sesong 2019/2020 for Sola Jenter 2005

Kort om spillergruppen (antall spillere, lag etc.):

Vi er 14 spillere som spiller på j05, og vi har 2 lag i serien (bredde + øvet) samt at vi har 1 lag som spiller i j15 Region, B-serien.

Trener/lagleder/støtteapparat består av.

Hovedtrener er Linda Næsheim Dahl, samt at vi har to hjelpetrenerne, Thomas Kristensen og Lene Sola Tveit. Oppmann er Yvonne Frestad og dugnadsansvarlig er Bjørn Magnus Berg.

Kort om sesongen og sesongens mål:

Vi har som mål og være i konstant utvikling og bite fra oss mot de beste lagene i Regionen. Vi har og et mål om å kunne bite fra oss i de turneringen som vi stiller opp i. Vi jobber med å utvikle fysikken vår og med å få bedre håndball forståelse. Ellers så jobber vi masse med å utvikle et 3-2-1 med tanke på at vi vil lære det til vi er J15 😊 Vi har etter jul 2 treninger i uken sammen med SIF 05 samt 5 av 06 jentene pluss 2 fra Bryne 05 trener med oss en gang i uken. Dette for å opprettholde et godt nivå på treningen.

Turneringer vi har/skal delta på:

Det siste året har vi deltatt på følgende Cuper:

Hana cup, Kongeparken cup, Stord Håndballfestival, Dyreparken Cup, Sandnes sparebank cup, Lundaspelet i Lund/Malmø. Vi vant A sluttspillet i Kongeparken cup, kom på andre plass i A- sluttspillet på Dyreparken cup og kom til kvartfinalen på Lundaspelet. (tapte på straffe konkurranse.) Vi kom også på andre plass i Regionssluttspillet i Kristiansand.

Vi har meldt oss på følgende:

PWC, treningsleir i Danmak, Rødspette cup, KFUM beach håndball cup.



Årsmelding – sesong 2019/2020 for jenter 16 (f.2003)

Kort om spillergruppen (antall spillere, lag etc.):

Pr.31.12.2019 består jenter 16 av 16 spillere. I tillegg til laget er det med to spillere fra Lerøylaget (keepere) som er med å spille Regions- og Bring kamper.

Trener/lagleder/støtteapparat består av:

Trenere: Kjetil Ellertsen, Are Domert & Bjørnulf Iversen

Støtteapparat: Brit Gunvor Michaelsen, Bjørn Idar Friisenfeldt,

Lisbeth Friisenfeldt (dugnadsansvarlig) & Anne Martha Berget

I tillegg vi har mange flotte foreldre som er med å støtter opp om laget

Kort om sesongen og sesongens mål/ Turneringer vi har/skal delta på

Laget er meldt opp i regionserien og A-serien for året 2019/2020. Jentene gjør det godt i begge seriene.

I September var jentene meldt på Sandnes Sparebank cup. På grunn av lav påmelding på i klassen for jenter 16, spilte jentene kamper mot lag på jenter 15.

I tillegg har jentene kvalifisert seg til Bring-serien høsten 2019. I desember arrangerte Sola HK J16, første serierunde i Bring. Pr. februar 2020 har jentene spilt 3 av 5 serierunder. De ligger øverst i tabellen i sin pulje.

Det er to spillere på laget, som har trukket seg fra Bring (keepere).

Deltakelse i Bring er dekket hovedsakelig av foreldrene. Forløpig estemate er at det vil koste ca. kr. 10.000/15.000 pr. spiller.

Mål: Gjøre det så godt som mulig i regionserien , A-serien og vinne i Bring.

I påsken 2020 har laget meldt seg på Rødspætte Cup + treningsleir i Danmark. Laget var med på Rødspætte cup i 2019 - det var en veldig kjekk tur, der de møtte mange gode lag og fikk god kamptrening.

Hovedtrener Kjetil Ellertsen er/har vært lønnet av laget gjennom foreldreinnbetaling i to år.

Det har blitt arrangert sosiale sammenkomster - der det har vært fokus på at spillerne skal ha det kjekt sammen. Det er viktig at jentene trives, og at de ønsker å fortsette å spille håndball.

Med vennlig hilsen

Støtteapparatet i J16

Årsmelding – sesong 2019/2020 for J18

Kort om spillergruppen (antall spillere, lag etc.):

Flere spillere i fra ulike klubber i distriktet valgte å gå til Sola foran årets sesong for å spille i nyopprettet J18 samt 3 divisjon. Vi er i dag 16 spillere hvor 2 spillere er født i 2003, 8 spillere født i 2002 og 6 spillere født i 2001. Spillerne har 4-5 treninger i uken samt at de fleste av spillerne er i tillegg også en del av TMT/Toppidrett på Svithun vgs eller Wang som gjør at det blir ofte 2 treningsøkter til dagen på spillerne. Vi har heldigvis unngått de store skadeavbrekkene.

På såpass kort tid har gruppen blitt godt kjent med hverandre og det sosiale miljøet må sies å være helt på topp.

Trener/lagleder/støtteapparat består av:

Pr i dag består trenerteamet av Scott Harington, Maja Breznik og Monica Sandve. Kasper Andersen var en del av teamet tidlig i sesongen, men valgte å dra tilbake til Danmark.

I tillegg har laget Trond Martin Edlund, Marianne Hustvedt og Vibeke Mølster som oppmenn

Kort om sesongen og sesongens mål:

Sesongens store mål var å kvalifisere oss til Lerøy serien. Det var 1 scoret mål for lite som gjorde at vi dessverre ikke kom med. Fokuset ble derfor rettet mot et mulig opprykk fra 3. til 2. divisjon. Pr i dag ligger vi på 2. plass, men opprykk er enda fullt mulig. Det gjelder å holde fokuset helt inn. Jentene har vist god treningsvilje og veldig bra utvikling. Blir spennende å følge utviklingen videre. Flere av spillerne i gruppen får både trene med A-laget samt at noen får oppleve å spille kamper med A-laget og kjenne på det nivået.

I tillegg har noen i fra J16 hospitert opp og fått prøvd seg i J18/3. div kamper.

Turneringer vi har/skal delta på: Ingen planer om turneringer denne sesongen

Med vennlig hilsen



Årsmelding Sola3

5 div.

Sesongen 2019/2020.

Sola3 spiller i 5 divisjon avd.3. som består av 11 lag. Vi ligger midt på tabellen, og målet for sesongen er å være topp 5.

3 ganger i uken er det satt av treningstid til 5 div. Tirsdagstreningstiden blir hovedsaklig brukt til hjemmekamp avvikling, noe som vi er veldig takknemelig for å kunne ha mulighet til.

Vi er en veldig fin gjeng som består av en fin blanding av godt erfarne damer og yngre ivrige damer. Samholdet er veldig bra, moralen, innsatsen og vinnerviljen er godt tilstede.

Vi stiller til dugnad ved hver hjemmekamp som Sola A laget har og i tillegg bidro vi i dugnaden til Sola kommunes julebord i desember.

I god tradisjon så deltok Sola med lag i Veteran NM, som i oktober ble avviklet i Trondheim. 3 Sola damelag - j33, j40 og j45 gjorde en flott innsats uten at det ble tatt med hjem noen medaljer.

Planlegging av neste veteran nm er allerede i gang. Det er flott å oppleve at det er en god stabilitet av damer som ønsker å være med. Både av aktive fra 5 div lagene samt tidligere håndball spillere som kun viser sine gamle gode kunster denne ene helgen i året.

Ingeborg og Kirsten

Årsmelding – sesong 2019/2020 for Sola 4, kvinner senior, 5.div

Kort om spillergruppen (antall spillere, lag etc.):

Vi er 11 spillere

Trener/lagleder/støtteapparat består av:

Monica Nesvik og Lina Marie Næsheim Dahl er trenere, Lillianne N Ahlstrøm og Lise Aarthun er støtteapparat.

Kort om sesongen og sesongens mål:

Har blitt lite trening, stort sett bare kamper.
Opprykk til 4.div. er målet.

Har vunnet alle kamper hittil, så målet er innen rekkevidde.

Turneringer vi har/skal delta på:

Mange i laget deltok på Veteran NM i Trondheim i oktober-19, tapte kvartfinalen i J33.

Ikke planer om andre turneringer.

Med vennlig hilsen

Lillianne N Ahlstrøm

