



GUSTAVSBERGS IF HANDBOLL

Verksamhetsberättelse 2019/2020

2019-05-01 – 2020-04-30

GIF Handboll har under säsongen 2019/2020 haft cirka 380 aktiva spelare, en ökning med 30 spelare jämfört med året innan, resultatet av ett fortsatt tillflöde i handbollsleken för de yngsta samt bibehållna spelare i de allra flesta lag hela vägen upp till seniornivå.

Två seniorlag, ett i division 2 och ett i division 4 har deltagit i seriespel. 21 ungdomslag i åldrarna födda 2011 till födda 2002 har deltagit i seriespel, de allra yngsta hade flera lag i Sporrang Cup, och tre lag deltog i USM-spel med två mycket lyckade och uppskattade hemmaarrangemang. Föreningen har även under säsongen haft ett samarbete med Härnösands HK, där denna klubbs juniorlag spelat sina hemmamatcher i Stockholmsserien i vår sporthall, med stöd från funktionärer och matchvärdar från vår förening - ett intressant och givande samarbete mellan två liknande föreningar.

Fokus i verksamheten är att så många som möjligt ska vilja spela handboll så länge som möjligt.

Gurrabollen

Gurrabollen är en fin Gurra-tradition ända sedan tidigt 1990-tal. I år hade femkampen nya grenar som Bygga Sockerbitstorn, Balans-kamp, Spruta Vattenpistol, Kasta Prick samt Plocka Ärtor. Den stora nyheten var Gurrabollsuppdraget, en utvecklad lagtävling där landslagen skulle utföra och dokumentera olika uppdrag, bland annat att bygga sandslott, skapa pyramider av laget, stå på händer mot vägg och det kanske för publiken roligaste - att hitta på och sjunga en egen sång till melodin för Imse Vimse Spindel. "Gurra, Gurra, Gurra, vinner varje match..." minns jag från en sång, men alla lag hade originella versioner (och sjöng fint!).

Gurrabollen 2019 var första året med mixade lag av både tjejer och killar. Trots att F2004 var iväg och spelade utomhuscupen Aranäs Open (som avslutning före spelarna slås ihop till en F16-trupp med F2003) så var det rekordstort antal deltagare - hela 130 barn och ungdomar anmälda. Det krävdes hela 10 landslag med dubbla "kedjor" i varje land för att alla skulle få speltid och chans att visa upp sig för den jättstora publiken. Och dessutom spelade de allra yngsta, födda 2012, en egen minihandbollsturnering i pausen mellan landskamperna.

Som alltid så krävs det många personers insatser på och utanför handbollsplanen för att allt på Gurrabollen skall fungera. Tack till Elsa E för att du dömde alla 21 matcherna! Tack till Emma R, Alice E, Meg S, Julia N, Julia H, Filippa B, Filippa A, Vera B och Linda K från F16-laget för att ni var lagledare och höll ordning på stora och små spelare. Tack till alla föräldrar som bemannade femkampen, hamburgergrillen, cafeterian, och Gurrabollen-uppdragets stationer. Tack till speaker Magnus H som kommenterade alla matcher och informerade publiken om bollrullning, femkamp och alla andra händelser under dagen. Tack till Malin, Jessica, Susann, Elisabeth, Linda, Mikael, Nicklas, Tzafir och Magnus för att ni är ledare som bjuder på er själva och låter fler än 100 barn kasta gräddbakelser på er. Tack till publiken med föräldrar, syskon, andra anhöriga och vänner som kom och hejade och bidrog till den goda stämningen. Det är alltid roligt när hallen är proppfull med publik - hoppas ni kommer tillbaka ofta i höst! STÖRSTA Tacket går till arbetsgruppen för Gurrabollen som planerat och administrerat hela klubbens dag sedan flera månader tillbaka. Det krävs ett särskilt engagemang för att ta sig an denna tradition och styra hela projektet i mål, speciellt som det är personer som redan gör mycket annat i klubben. Tack till Anna-Karin L, Linda O, Malin N, Elisabet L, Jessica L och Camilla W för att ni förvaltat och förnyat så att Gurrabollen fortsätter att vara den perfekta manifestationen av våra värdeord Gemenskap, Glädje, Utveckling och Modern.

Gurra Beach

Efter en längre tids planering kunde vi Kristi Himmelsfärdhelgen 2019 genomföra vår egen cup Gurra Beach. Första dagen kom kultur & fritidsnämndens ordförande Jasmin Farid och invigde beachplanerna för säsongen

och dessutom kom Victor Eriksson som är förbundskapten för det svenska beachhandbollslandslaget och gav tips och råd om "riktig" beachhandboll, med extrapoäng för snurr och "japaner".

Efter en mycket lyckad första dag för F2006-klassen så gjorde några mindre justeringar till dag 2, då F2005 skulle spela. På lördagen hade vi våra mest långväga gäster på plats från IFK Bankeryd och från Västerås-IrstaGrattis till alla cupvinnare, men framför allt grattis till bra spel från alla lag - det märks att beachhandboll är en spännande utmaning för spelare som är vana vid inomhushandboll. Särskilda tack till speaker Åke Hellberg som alltid engagerar publiken, till mångsysslare René Poedtke som nog gjorde det mesta under cupens alla dagar, till projektledare Johan Kullman som planerat och kommunicerat med årskullarnas föräldragrupper, men framför allt till våra två cupgeneraler Franco Shamsen och Jenny Shamsen som oförtröttligt och engagerat tagit Gurra Beach från idé till genomförande på inte ens tre månader. Många personer jobbade hårt med planering och genomförande under långa dagar och kvällar, och lika många spelare och ledare har kämpat och haft roligt på de nya sandplanerna. Tillsammans har vi skapat ett evenemang som sätter Gurra på handbollskartan på ett nytt sätt och som jag vet att alla deltagare och besökare hoppas kommer tillbaka.

Årsmöte 26 juni

Årsmötet gick av stapeln 26/6 2019. Detta år genomfördes årsmötet på Hotell Blå Blom med god uppslutning av medlemmar. Därefter avslutades kvällen med en gemensam ledarmiddag med trevlig samvaro.

Sedvanlig genomgång av årsberättelse, verksamhetsplan för kommande säsong i form av ett bildspel. Tillsättande av styrelse för 2019/2020 samt uppmärksammande av några speciella insatser som:

Årets Cup-generaler: Jenny Shamsen och Franco Shamsen

Årets Föräldrautbildare: Julia Cockin Wöhlk

Årets Distriktsdomare: Elsa Engman

Årets Maraton-speaker: Magnus Huss (Gurrabollen)

Årets Rookie-speaker: Daniel Ekroth (Gurra Beach)

Årets Team Players: F2005-tjejerna som förstärkt pojklaget: Lovis Björnell, Jeanette Bäckström, Hedda Jörnehag, Alva Boldt, Yarden Dozzi

Årets Summer Camp-ledare: Sabina Thiman och Jana Sandelin

Årets Ungdomsledare: Lova Aggefors, Isabelle Portefaix, Ebba Dahlström, Erika Åkerlind, Emelie Nordahl, Jana Sandelin

Årets Gurrabollen-grupp: Elisabet Lafleur, Camilla Wellin, Anna-Karin Linusson och Linda Olsson

Årets Nya Domare: Tuva Andersson, Stella Åkerblom, Clara Sölvelid, Emelie Rydell, Rebecka Jöback, Tove Kahma, Meja Sandelin, Hanna Hermansson, Ebba Årehed, Wilma Henning, Esther Kult, Lina Henning, Lisa Pegelow och Alice Österman

Årets Vidareutbildade Domare: Vera Björnell, Julia Cockin Wöhlk, Andrea Poedtke, Jana Sandelin, Julia Negussie, Alice Hammarström, Alice Eller, Elsa Engman och Julia Holmsten.

Sist men inte minst så tackades Johan Kullman av efter fyra år som styrelseledamot och ständigt sekreterare i styrelsearbetet. Johan blir nu ny ledamot i valberedningen, vi är glada över att ha kvar honom i föreningen i en ny roll.

Summer Camp och samarbete Sports Heart

Denna sommar var vi tillbaka på ett eget Summer Camp för de yngre (födda 2008-2011) med totalt drygt 50 deltagare. De äldre spelarna kunde i stället delta i Sports Heart, där vår förening bidrog med handbolls innehåll och utbildning genom deltagande ungdomsledare.

Ledare på Summer Camp var våra ungdomsspelare från F02-F04-lagen, under ledning av Jana Sandelin, Sabina Thiman och Julia Cockin Wöhlk.

Alla ledare ska ha ett stort tack för jättebra planering, mycket väl genomfört läger och även utförda extrauppgifter bl a med utskicket till alla 1200 flickor och pojkar födda 2012 om handbollsskola och handbollslek.

Sportchef, Kanslist och Cafeteriaansvarig

Även denna säsong har Franco Shamsom agerat sportchef för föreningen. Som heltidsanställd i föreningen var målsättningen att sportchefen skulle kunna fungera som stöd för alla lags tränare och ledare samt övergripande ansvarig för föreningens röda tråd och den sportsliga verksamheten. Utöver att bistå alla lag i planering av träningsupplägg har Franco kunnat stötta ett flertal lag mer konkret under deras träningar samt matchspel, bland annat i USM-spel. Dessutom har initiativ med gemensamma träningar (t ex målvaktsträning, MAQ-träning, kostföreläsning etc.) genomförts vid ett flertal tillfällen. Liksom tidigare år har Linda Olsson arbetat på deltid med administrativa uppgifter gällande hallbokningar, närvarorapportering mm samt varit ansvarig för Gurrabollen och handbollsskolan. Nytt för säsongen var att Jenny Shamsom tog ett ännu större ansvar som cafeteriaansvarig och ansvarig för föreningens marknadsföring, och bland annat koordinerade det nya samarbetet med bandyklubben kring cafeteria, där bandyn ansvarade för cafeteriaans drift under januari månad.

Uppstartsläger

För vårt uppstartsläger i slutet av augusti återvände vi till Duveholmshallarna i Katrineholm. Det här året hade vi nära 150 spelare och ledare från F2010 och alla äldre lag. Uppstartsläger är alltid tuffa träningsmässigt - spelarna har haft sommarlov och kanske vilat, ledarna är ambitiösa och vill komma igång, dagarna är långa och sömnen på luftmadrass inte alltid den bästa. Träningar, fyspass, löprundor, spelarmöten, utvecklingssamtal, föreläsning om mental träning m.m. - vi har både välutbildade och engagerade ledare i klubben som hade planerat för en intensiv uppstartshelg.

Lagkampen som sedan vanligt arrangerades av de äldsta spelarna från F2003 och F2004 innehöll som vanligt kreativa tävlingsmoment som är roliga och som stärker gemenskapen mellan alla föreningens spelare.

Ett stort tack till Pia och Carina som planerat och administrerat hela lägret, och på plats fick lösa allt från att ersätta trasiga luftmadrasser, släppa in utelästa deltagare till att köra sjuka spelare till tåget hem.

Utbildning av ledare och spelare

Som planerat har vi haft ett antal utbildningstillfällen med alla ledare men också med spelarna.

På uppstartslägret i Katrineholm 2019 hade vi utbildning för alla spelare, uppdelade i olika grupper, där Catharina Bergström hade uppdraget att arbeta med övningar kring våra värderingar

Ingen ledarutbildning vid det tillfället utan den ledarträffen inriktade sig mer på information om det kommande året.

Första ledarutbildningen ägde rum i slutet av september med Mattias Andersson som föreläsare och Karin Nyberg som bisittare. Förutom att Mattias har spelat 148 landskamper som målvakt i Sveriges landslag med bl a ett silver i OS i London 2012, spelat i olika klubbar som Barcelona, Kiel m fl, varit målvaktstränare i Kiel och även haft hand om målvaktsträningen för Österrikes landslag så har han nu blivit engagerad som förändringsledare inom CHPS (centrum för högpresterande system).

Mattias gav oss en spännande kväll där han vävde ihop sina erfarenheter som spelare och som tränare i samklang med det budskap som vi arbetat med i vår ledarutbildning.

Utvärderingen pekade på ett antal saker; viktigt med ramarna, ledarskapet kräver att man lägger vikt vid tydlighet kring ramar, kultur och konsekvenser. Allt handlar om kommunikation.

Framgång kräver hårt arbete, det är ok att det är tråkigt. Men det gäller också att komma ihåg att njuta.

Mattias berättade också om hur han fått stöd av en mental coach vilket gjorde att vi till nästa utbildningstillfälle i februari hade Johan Ekengren som föreläsare.

Johan som är steg 3-utbildad tränare och har en magisterexamen i psykologi med inriktning idrott från Högskolan i Halmstad, fn doktorand i idrottspsykologi vid samma högskola. Johan inledde med två frågor till alla deltagare; Vad vill du prata med en idrottspsykolog om? Vilken är din största psykologiska utmaning som tränare i handboll. Även om vissa hade förhoppningen att få svar på dessa frågor så var Johans idé att försöka väva in en del av detta i föreläsningen. Det gjorde han med en hel del interaktion vilket också uppskattades i utvärderingen. Andra delar från utvärderingen handlade om att ha olika fokus, tanke-känsla-handling. Be spelarna notera istället för att värdera. Vad vill spelarna nå, vad rör de sig fram emot och hur kan vi som ledare använda det.

Förväntningar till nästa ledarträff:

- bjud in våra egna spelare och låt dem berätta för oss hur vi ledare kan utveckla oss.
- Handbollsutveckling, hur har andra klubbar jobbat med röd tråd genom åldersklasser etc
- handledning i grupp, vi handleder varandra. Varje tränare tar upp utmaningar i sitt lag, berättar hur de tänker och vad de gjort för att sedan få input på lösningar

Gällande individuell utbildning har ett antal personer i föreningen gått baskurs, TS1 (tränarskolan 1) samt TS 2 (tränarskolan 2). En del kunde inte avsluta sin utbildning på grund av coronapandemin, inställda utbildningstillfällen eller att man valde att avvakta till nästa tillfälle.

Dessutom har vi utbildat ett antal nya domare och detta har gjorts som föreningsutbildning vilket även gäller utbildning av funktionärer.

Både Stockholms handbollsförbund och Värmdö kommun har haft ett antal seminarier där några från föreningen har deltagit.

Magnus Huss har påbörjat en gedigen fystränarutbildning som kommer skapa stora möjligheter inom föreningen.

Tillsammans med övriga föreningar i GIF-Alliansen genomförde vi i november en föräldrautbildning med Johan Fallby som föreläsare. Föräldraföreläsningen berörde idrottsföräldrars och tränares beteende för att ge ett bra stöd till barn och ungdomar i idrotten.

Höstlovs- och Sportlovshandboll

Under höstlov och sportlov har föreningen bedrivit gratis öppet hus-handbollsskola för lovlediga barn med hjälp av ekonomiskt bidrag från Värmdö kommun, vilket gått till lön till ungdomsledare samt inköp av mellanmål. Mellan 20 och 30 barn från kommunen har närvarat vid varje tillfälle, vilket även lett till några nya spelare i de yngre åldersklasserna. Våra ungdomsledare har utvecklats i att planera och leda verksamhet för små barn och vi har visat upp föreningens verksamhet på ett nytt sätt för kommunens invånare. Cafeterian har på detta sätt även kunnat vara öppen under lov dagar. Ett liknande initiativ där vi också deltagit är Värmdö kommuns två Galej-kvällar på Ekvallen, där hela sportanläggningen är öppen för spontanidrott och prova-på-aktiviteter.

Spelarråd

Vi har fortsatt med vårt spelarråd och nu utökat med representanter från pojkar 2006/2007 och från flickor 2007. Spelarrådet har haft ett möte per termin, men uppdelat i två möten per tillfälle för att kunna ha med alla lags representanter. Representanterna under året har varit Oliver Trygg, Carl Slätt, Ludvig Agmund, Olivia Nylander, Sandra Forslin, Lisa Beer, Filippa Almgren, Ida Boström, Frida Södergren, Jeanette Bäckström Gäwerth, Tuva Andersson, Vera Björzell, Emma Rosteck och Freja Vesterlund.

Vad är det roligaste med handboll?

"Hänga med andra av klubbens lag på cuper" "Sova över, umgås med de andra lagen från Gurra" "Allt som man gör gemensamt med andra lag, då blir det roligare, t ex träningsläger" "Eken Cup är kul, man går runt och kollar mellan sina egna matcher" "Att göra andra saker med laget, andra aktiviteter än cuper, t ex gå på äventyrsbad, träffas utanför handbollen." "Innan USM träffades vi och fixade så att det blev snyggt i sporthallen, det var roligt." "Att man får kämpa för någonting, att man ska klara av det tillsammans." "Själva sporten är rolig."

Vad är tråkigast?

"Att förlora, men vi har ändå roligt när vi spelar. Utom sista minuterna när humöret går ner, det är humöret som gör att vi förlorar." "Hallby var kul, men sedan tröttnade man på den - nu ska vi på Lundaspelen i stället." "Det är tråkigt när folk i laget ger upp och inte kämpar." "Om en är deppig så deppar hela laget ner sig." "Att möta samma lag ofta är tråkigt, då är det roligare med USM och cuper för då möter man nya motståndare." "Fysträningen är tråkig och när man slutar träningen sent." "När det går dåligt är det jobbigt med motgångar."

Som tidigare diskuterades också om våra Gurra-aktiviteter som uppstartsläget, gemensamma cuper och om Gurrabollen.

"Nästa uppstartsläger borde vi byta till något nytt." "Att åka på samma cup flera år i rad är lite trist, man vill

variera med olika cuper och åka längre bort." "Kanske kunde det hända någonting mer på Gurrabollen, det är bra men har varit samma länge nu."

När det gäller klubbens kommunikation så tycker man att Instagram funkar bra och att laget-appen är användbar. Mejl kan man skicka till föräldrarna, spelarna själva läser inte alltid sina mejl... För snabb kommunikation inom ett lag så fungerar SMS-grupperna bäst. Det bästa tipset var dock traditionellt - "Sätt upp en stor affisch i glada färger på dörren till sporthallen."

Covid-19

Mot slutet av verksamhetsåret har styrelsen behövt arbeta intensivt med planering och kommunikation kring den framväxande pandemin som påverkat all verksamhet relativt omfattande. Seriespel och cuper ställdes in och träningar flyttades utomhus och minskades kraftigt i omfattning. Ekonomiskt påverkades föreningen i viss utsträckning under avslutningen av verksamhetsåret men följdverkningarna både sportsligt och ekonomiskt fortsatte in i det kommande verksamhetsåret, 2020/2021.

Styrelsen

Styrelsen har under året bestått av: Johan Sjökvist (ordförande), René Poedtké (sekreterare), Pia Sandelin (kassör), Carina Karlsson (material), Camilla Wellin, Erik Uller samt Susanne Francett. Dessutom har Börje Larsson (seniorlagen) och Franco Shamson (sportchef) deltagit vid mötena som adjungerade.

Material

Under säsongen har samarbetet med Intersport och Kempa fungerat bra. Vi har under verksamhetsåret mestadels i materialväg köpt in bollar, kompletteringar av matchställ samt övrigt träningsmaterial. Vi startade säsongen med en klubbkväll där Kempa kom till Ekvallen och visade upp och sålde vår klubbprofil. Flera lag köpte in nya overaller. Vi har också utvecklat och investerat i material och utrustning för fysträning. Under året har vi samverkat med Intersport för att till hösten kunna lansera en webbshop med kläder ur vår klubbprofil. Vi har nu ingått ett nytt fyraårsavtal med Kempa och Intersport som startar inför säsongstarten.

Ekonomi

Intäktssidan har ökat något under året beroende på att vi ökar antal medlemmar och därmed får vi mer bidrag från Riksidrottsförbundet och kommunen. Vi har också ökad vår sponsorintäkt under året där Intersport står för en ej budgeterad del. Cafeterian har haft en stabil försäljning trots Covid-19 och att Gustavsbergs Bandy hade ansvaret under hela januari (både för kostnader och intäkter). Vi har under året varit fler lag som delat på ansvaret att stå i cafeterian så bidraget till respektive lagkonton uppgick till 2 190 kr/lag, vilket är något lägre än föregående år.

Kostnadssidan har naturligt också ökat med tanke på att vi är en större förening. Det som sticker ut är materialkostnader då vi även i år har inhandlat många matchställ och även förnyat en del till vårt fys rum. Vår satsning på utbildning har fortsatt under året med många deltagare i olika förbundssatsningar såsom stadslagsträningar och deltagande i riksläger. Vi har även fortsatt vår satsning på ledarutveckling som ni kan läsa om ovan. Personalkostnaderna har ökat rätt kraftigt men vi ser det som viktigt att ha motiverade personer kring vårt Gustavsberg.

Vi redovisar i år en förlust på ca 112 000 kr vilket vi kvittar mot tidigare års vinster.

Handwritten signatures and initials in blue ink, including names like PS, RP, and others.

Verksamhetsberättelser för våra lag

Seniorlag Gurraberg 1 och 2

Truppen (Lag1+Lag2)

Antal spelare som deltagit i träningar under året är totalt 44 st. 3 spelare har slutat under året. 44 st spelare har deltagit i minst en match och 32st har gjort mål i seriespel.

Laget har genomfört:

- Träningar 41 st
- Matcher totalt 35 st
- Övriga aktiviteter 2 st

Ledare/tränare:

- Kaj Serneholt (Tränare lag 1)
- Börje Larsson
- Kenneth Bjerkell
- Franco Shamsen (Sportchef-Lagstöd)

Träningar

Gurrabergs HK har tränat onsdagar och ibland även måndagar. Lag 2 har tränat fredagar. Detta ger möjlighet för de flesta att delta. Träningen bedrivs i Gustavsbergs sporthall från 19:30-21:00. När vädret tillåter är det löpning ute dessförinnan.

Serier/cuper

Under året har vi haft två lag som spelat seriespel. Lag 1 i div 2 och lag 2 div 4. I seriespelet blev lag 1 sexa av tolv lag i div 2. Laget vann 12 matcher och förlorade 9 samt spelade en oavgjord. Som nya i div 2 är vi nöjda med att nått vårt mål att dels hänga kvar samt att sluta i mitten av tabellen. Lag 2 fortsätter även kommande år i div 4.

Utbildning

Utbildning har främst skett internt genom att nyttja den mångåriga kompetens och erfarenhet som finns i spelartruppen. Redan tidigare fanns många äldre erfarna spelare i truppen. Dessutom har vår tränare Kaj Serneholt bidragit till att utbilda, särskilt de yngre spelarna.

Övriga aktiviteter

Vi har haft, i båda lagen, inledande spelarmöte inför seriestart och avslutning med aktivitet.

Sammanfattning av året

Som helhet har året varit mycket framgångsrikt. Lag 1 är starkare nu än föregående år och lag 2 har fått mer erfarenhet och under detta spelår också vunnit sina första matcher. Vi har blivit några till och närmar oss den breda verksamhet som vi vill bedriva. Eftersom lagets ide är att alla inte ska behöva vara med på alla träningar och inte heller alla matcher så är det viktigt att vi är många. Detta är kul för då bereds många möjlighet att delta. Det viktigaste är dock att så många som möjligt har kul och att vi fortsätter både att bli fler men också att bättra på våra prestationer samt vår förmåga. Vi känner att vi utvecklas i önskad riktning.

F18

Truppen

Vi startade säsongen med en trupp bestående av 12 tjejer födda 2002, dvs endast spelare som är förstaårs-juniorer. I slutet av säsongen fick vi tillskott av ytterligare en spelare från Skuru, även hon född 2002. Vi har också under hela säsongen vid olika tillfällen förstärkt truppen med spelare från F16.

Nicklas Brunlöf var huvudtränare för F18 när säsongen inleddes, men valde i september att hoppa av sitt uppdrag. Resterande del av säsongen har Sportchef Franco Shamson fått agera som tillfälligt huvudansvarig tränare. Övriga ledarorganisationen har bestått av följande personer:

- Assisterande tränare: Peter Andersson och Pia Moberg
- Målvaktstränare: Patrik Hermansson
- Fystränare: Magnus Huss

Träningar

Vi har under året tränat tre handbollspass (1,5 tim per pass) och tre fys/konditionspass (45 min per pass) per vecka. På grund av tränaravhoppet tidigt på säsongen har vi kört ett renodlat F18-pass i veckan, oftast med förstärkning av några spelare från F16, ett pass har varit tillsammans med F16 med fokus på individuell teknik, och ett tillsammans med A-laget. Samtliga fypass har genomförts innan respektive handbollspass.

Serier/cuper

I seriespelet har laget spelat i Stockholms F19-serie nivå 1, där vi placerade oss på 5:e plats med bland annat dubbla segrar mot seriesegrarna och hemmavinst mot tabelltvåan.

Vi medverkade på en cup under året, Göteborgs cup i september. Vi spelade även USM där vi tyvärr åkte ut i steg 3 efter knapp förlust i den avgörande matchen. USM-truppen bestod av samtliga F18-spelare samt några från F16-truppen.

Utbildning

Två av tränarna, Peter Andersson och Franco Shamson, är sedan tidigare steg 2-utbildade. Under säsongen har också fystränare Magnus Huss genomgått fystränarutbildning på Bosön Idrottshögskola. Samtliga tränare har också medverkat på av klubben arrangerade ledarskapsutbildnings-tillfällen.

Samverkan med andra lag

Eftersom truppen endast består av 11 förstaårsjuniorer (F02) har vi under hela säsongen samverkat med F16. Dels genom en gemensam träning i veckan, dels genom ytterligare förstärkning vid matcher och andra träningstillfällen.

Vi har också under större delen av säsongen haft gemensamma träningar med A-laget ett pass i veckan. Flera spelare från F18-truppen har också under säsongen mer eller mindre regelbundet spelat med i A-laget i division 2 och gjort mycket bra insatser.

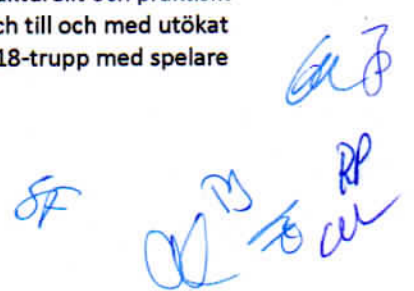
Hur vi jobbat med värdeorden

Helt centralt i alla träningar, matcher och andra aktiviteter har varit att samtliga ska ha kul och vara i en trygg miljö där alla känner att dom har mod att såväl utvecklas som misslyckas.

Vi har också haft mycket dialog kring individens drivkraft i relation till lagets ambition och mål. Detta för att kunna motivera och uppmuntra alla att lägga den tid och positiva energi som krävs för vi ska trivas tillsammans och utvecklas som lag och individuellt som handbollsspelare.

Summering

Tyvärr påverkade tränaravhoppet i september större delen av säsongen mycket, såväl strukturellt och praktiskt som individuellt och socialt inom gruppen. Vi har trots detta lyckats behålla alla spelare och till och med utökat truppen under säsongen. Således har klubben för första gången på flera år haft en aktiv F18-trupp med spelare som följt med hela vägen från bollskolan.



USM blev tyvärr en besvikelse resultatmässigt då vi inte lyckades gå vidare till steg 4. Vi har dock etablerat oss som ett lag på övre halvan av F19-seriens högsta nivå i Stockholm (nivå 1), något som måste ses som riktigt bra då vi under året endast använt förstaårsjuniorer och F16-spelare. Vi gjorde flera riktigt bra matcher och med segrar mot nästan samtliga lag som lyckades komma före oss i tabellen.

Flera F18-spelare har också mer eller mindre regelbundet spelat division 2 med A-laget, och varit en bidragande orsak till att laget placerade sig på den övre halvan i tabellen.

F16

Truppen

Gustavsbergs IF HK F16 (spelare födda 2003/2004) består per den 25 april 2020 av 17 spelare, 1 ansvarig ledare, 4 stycken instruktörer och 2 lagledare.

Träningar

Truppen har under säsongen tränat tre gånger i veckan, på måndagar, tisdagar och torsdagar där samtliga träningar i Gustavsbergs Sporthall. Passen har till större delen inletts med ett fyspass (kondition eller styrketräning) i 40–50 minuter och följts av ett handbollspass på 90 minuter.

Det överliggande fokuset i träningarna under säsongen har legat på att utveckla de individuella färdigheterna hos spelarna samt att göra rätt val.

Tränarstaben har haft ett delat ansvar för att kunna öka andelen feedback till alla spelare, där Nicklas Brunlöf var huvudansvarig för helheten. Ansvaret fördelades enligt följande:

- Ass. tränare – Jeanette Öhman & Marie Älgne-Andersson
- Mv – Patrik Hermansson

Vid sidan om handbollsträningarna har även fysträningen och den mentala träningen haft egna ansvariga instruktörer, där Magnus Huss har varit ansvarig för fysträningen och Marie Älgne-Andersson varit ansvarig för den mentala träningen.

Matcher/seriespel

Laget var anmälda till Nivå 1 och 4 och deltog i samtliga matcher innan seriespelet stoppades på grund av Coronaepidemin.

Cuper

Laget deltog i följande cuper under säsongen:

- Uppsala Beachcup
- Annliz Cup

Tyvärr blev det inga fler cuper då anmälningarna till dessa gjordes för sent. Laget var även anmälda till Rødspætte Cup i Danmark men kunde inte delta på grund av Coronaepidemin.

USM

Laget deltog i Ungdoms-SM under säsongen och tog sig till Steg 4 (som inte kunde spelas på grund av Coronaepidemin).

Summering

Flickor födda 2003 och 2004 slog under våren 2019 ihop till en gemensam trupp och bildade F16. Att slå ihop två olika grupper som innan inte tränat tillsammans tidigare gav på förhand en viss oro för hur stämningen i truppen skulle bli. Då deltagandet från spelarna födda 2003 inledningsvis inte var den högsta tog det några månader innan truppens sociala strukturer satte sig på ett bra sätt. Under säsongen slutade nio spelare, fem födda 2003 (en i inledningen, tre under hösten och en efter säsongens slut) och fyra födda 2004 (alla fyra i inledningen). Det tillkom dock en spelare under säsongen från en annan förening. Utvecklingsmässigt går det tydligt att koppla spelarnas utveckling till hur deras närvaro på träningarna varit. 1

Fyra spelare fick chansen att representera Stockholm Handbollförbunds distriktslag under SverigeCupen 2019 och en av dessa blev även uttagen till Svenska Handbollförbundets Riksläger för 2004.

F2006

Truppen

Spelare

Vi är 14 anmälda spelare. Tyvärr har två spelare tagit en paus under vårterminen, vilket innebar att vi har varit 12 spelare under den största delen av vårterminen. Alla dessa spelare har varit med oss en längre tid.

Ledare

Huvudtränare är Matthias Beer. Matthias har även rollen som lagledare. Övriga tränare har från början varit Ulrika Eriksson, Annica Harderud, Tommy Harderud, Per Månsson, Ulrika Ståhl och Daniel Ekroth. Tyvärr har Annica Harderud och Tommy Harderud slutat som ledare under vårterminen då deras dotter har tagit en paus från handbollen. Även Ulrika Eriksson har tagit en paus som ledare under vårterminen. Detta gjorde att vi var fyra ledare under största delen av vårterminen.

Träningar

Vi har tränat tre gånger i veckan, på måndagar på Grantomtahallen samt torsdagar och fredagar i sporthallen vid Ekvallen. Innan halltiden på måndagar och efter halltiden på torsdagar och fredagar har vi genomfört fyspass inomhus eller utomhus.

Pga situationen med covid-19 började vi träna utomhus regelbundet redan i mars, då 2 ggr i veckan på Farstaborg. I maj började vi även träna på de nya beachplaner vid Värmdöwallen.

Vi planerar övningar och progression utifrån klubbens "Röda tråd", kursmaterial från tränarskola 1 samt olika övningskällor på nätet (t.ex. dragoerhb.dk). Inför våra träningar har vi tydliga träningsprogram som vi delar med alla tränare. Vår verksamhet bygger på klubbens och Handbollsförbundets policydokument.

Matcher/seriespel

Vi har spelat i F13-serien med ett lag i nivå 1. Dessutom har alla spelare fått möjlighet att spela tillsammans med spelare från F05 i serien F14 nivå 3. Vissa helger har flera spelare dubblat för att kunna fylla båda lagen. Dessutom har vi bjudit in några spelare från F07 att spela match med oss. Båda lagen har presterat bra i sina serier. Tyvärr fick vi inte spela klart våra serier pga situationen med covid-19.

Cuper

I maj 2019 var vi med på första upplagan av Gurra beach både i F13-klassen med 2 lag och i F14-klassen med ett lag. Alla spelare och tränare tyckte spel på sand är väldigt roligt och det var en mycket lyckat cup. I båda klasserna slutade vi på en tredje plats. I juni spelade vi traditionsenligt Eken Cup och kom då till finalen, som vi tyvärr förlorade. Men naturligtvis var alla väldigt nöjda med denna roliga cup - inte bara resultatmässigt. I juli var det sedan dags för spel på sand igen och vi spelade den bästa cupen hittills - Åhus Beach Festival. Vilken stämning! Vi hade jätteroliga dagar i Åhus 2019. Efter sommaren var vi med på Hallbybollen för tredje gången i rad och det var även detta år en höjdpunkt för hela laget. Dessutom var vi med på Irsta Blixten som var den klubbgemensamma cupen. Tyvärr blev alla följande planerade cuper inställda: Katrineholm, Bohus, Gurra Beach, Eken och Åhus Beach.

Cuper under våren både inomhus och utomhus på gräs eller speciellt på sand brukar vara mycket uppskattade av spelarna. Varje cup har bidragit till en ökad lagsammanhållning. Desto tråkigare var det för vårt lag att det inte blev någon cup alls under vårterminen.

USM

Vi är väldigt glada att vi fick chansen att vara med på USM för första gången i F14-klassen. Det var både roligt och lärorikt att spela mot spelare som är ett år äldre från olika delar av landet. Speciellt roligt var resan till Kalix, där vi efter två vinster och en förlust slutade på en andra plats, vilket innebar att vi gick vidare direkt till

Handwritten signatures and initials in blue ink, including "SF/B", "CB", "RP", and "an".

steg 3. Steg 3 spelade vi i Solna mot riktigt bra lag. Det var roligt att se med vilken fart lag som Särokometernas och Önnered spelar.

Övriga aktiviteter

Vi började säsongen efter sommaren med klubbens uppstartsläger, där nästan hela laget var närvarande. Det var en väldigt lyckad helg med mycket träning och andra aktiviteter. Uppstartsläget bidrar till en bra start av säsongen efter ett längre sommaruppehåll. Våra spelare har även varit med på klubbens Gurrabollen 2019, vilken var en mycket rolig och uppskattad dag tillsammans med föreningens andra lag. Tyvärr fick föreningen ställa in denna aktivitet i år pga covid-19. Dessutom har vi genomfört olika lagaktiviteter utomhus både på höst-och vårterminen. En planerat lagaktivitet på Nacka Dojo fick vi tyvärr ställa in pga covid-19.

Vi har haft två föräldramöten för att informera om lagets status och våra styrdokument.

Samverkan med andra lag

Under säsongen har vi samverkat med både F05 och F07. Alla våra spelare har fått möjlighet att spela match med F05 i klassen F14 nivå 3, vilket har varit mycket utvecklande för våra spelare. Vi har bjudit in några F07-spelare till både träning och match med oss.

Utbildning

Matthias och delvis Ulrika Ståhl deltog på klubbens utbildningskvällar. Speciellt föreläsningar av handbollsprofiler som Mattias Andersson är väldigt givande.

F2008

Truppen

Vid terminens början startade vi på 20 spelare, tyvärr har vi tappat 5 st spelare av olika anledningar till verksamhetsårets slut. Vi hade även 1-2 spelare i början av säsongen som var och provtränade, ingen fortsatte tyvärr.

Ledarna bestod av Jessica, Anders, Mikael och som lagledare Camilla under höstterminen, dock slutade Anders till vårterminen och ersattes av en materialare/extra tränare i Peter.

Träningar och fokus enligt röda tråden

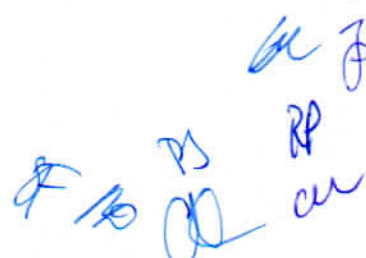
Den gångna säsongen har vi totalt haft tre träningstillfällen per vecka (tyvärr blev det ofta bara 1 tillfälle per vecka mestadels pga. matchmässiga omständigheter.

- Onsdagar i G2
- Lördagar och söndagar i Sporthallen (som båda tyvärr ofta utgick pga. egna matcher annorstädes eller andras matcher på hemmaplan)

I laget har vi haft några spelare som kört sitt andra år som handbollsspelare så fokus har varit på att få till en grundläggande träning samtidigt som vi behövt utmana de mer erfarna spelarna.

Under året har vi utöver grundläggande träning även tränat på:

- rörelse utan boll
- komma med fart
- genombrott
- skott från 6 och 9 meter
- hörnskott på mål
- växel
- finter



Anmälda till serier/cuper

Under 2019/2020 var vi anmälda med två lag till nivå 2 för F11-serien, vilket ibland har inneburit krocker i matcher och 4 matcher på rad för vissa spelare. Vi har dock haft väldigt kul under dessa intensiva matchdagar.

Vi har under säsongen spelat/skulle ha spelat följande cuper:

- Kopparcupen januari 2020 (i Falun)
- Irsta Blixten, Västerås (vi skulle ha spelat denna cup om inte Corona kommit emellan)

Utbildning

Jessica har genomgått Tränarskola 1.

Samverkar med vilka lag

Den gångna säsongen har vi samverkat med följande lag:

- F2007 (vissa spelare har tränat extra med dem)
- F2009 (vi har haft 3 spelare i 3-veckorsperioder för att göra det möjligt med lite rutin och sammanhängande träning för alla de spelare från F2009 som ville köra extra med oss på träningar och matcher)
- P2008/09 har förstärkt vårt lag vid en match i seriespelet, vilket var intressant då vi sällan har utbyte mellan pojk- och flicklagen i samma årskull
- samverkan med fadderlag F05

Vad vill vi ha uppnått när året är slut

Målet med den gångna säsongen var:

- Behålla samtliga spelare i största möjliga mån
- Roliga träningar så att vi inte förlorar några spelare
- Göra fler spelare säkrare att stå i mål
- Hitta rätt individnivå för att möjliggöra utmaningar
- Förbättra anfallsspelet och göra fler spelmål
- Förbättra förmågan till att gå på avslut på individuell nivå
- Behålla och förbättra den goda kompisandan i laget

Vi anser att alla mål är uppnådda.

Värdeord

Vad gäller värdeorden och hur vi har levt upp till dem under 2019/2020 så har vi agerat enligt nedan:

Glädje

- Vi använder inga negativa ord och tillåter inga "nerätpuffar" bland spelare, ledare eller föräldrar på läktaren. Vi har sagt till alla nämnda kring detta och lagandan är satt på ett bra sätt nu.
- Vi avslutar alla matcher med "high-fives" och lyfter fram det som var bra efter alla matcher tillsammans med det som vi skall träna på - men i den ordningen.
- Tre gånger under spelåret har motståndarlagets ledare tackat särskilt efter matcherna för att vi spelar en juste men hård handboll vilket skapat mycket stolthet hos laget och lagledarna.

Gemenskap

- Vi är noga med att hälsa på alla spelare (och föräldrar) och vi försöker uppmuntra så mycket vi kan till att utöka kompis andan mellan spelare som inte känner varandra så bra.
- Under cuper har vi utdelat speciellt ansvar till sociala spelare att hålla koll på de som inte är så framåt i sociala sammanhang.
- Vi samverkar genom att låta tre stycken F2009 komma på våra träningar per gång och flera av våra spelare har tränat med F2007.

Utveckling

- Individuella utvecklingsplaner finns för alla spelare.
- Vi jobbar kontinuerligt med att få spelarna att våga nästa utvecklingssteg.

Handwritten notes in blue ink:
GJF
B
PP
an

Modern

- Vi testar nya övningar kontinuerligt och har följt röda tråden under året och tagit inspiration från norska, danska och svenska handbollsförbundets övningsarkiv.

Summering

Vi har haft dedikerade spelare som varit aktiva och velat spela mycket och träna på mycket. I matcherna är de spelstarka och har vinnarskalle, men har ibland haft svårt att hålla "lågan" brinnande i två halvlekarna när vi mött tufft motstånd. Vi har haft turen att ha haft många tjejer som vill stå i mål och det har gjort att många är bekväma med både rollen som utespelare och målvakt. I mångt och mycket peppar tjejerna varandra på planen. Vi har även kört extra styrke- och konditionsträning och efter Coronautbrottet så har konditionsträningen blivit en stor del av träningsmängden, vilket vi hoppas kunna fortsätta med nästa säsong och även se resultat på planen när matcher väl sätter igång igen.

F2009

Truppen

Truppen GIF F09 består per den 16 maj 2020 av 27 spelare, 2 tränare, 1 lagledare och 4 hjälptränare. Under året har 4 nya spelare tillkommit till truppen och 1 spelare har slutat.

Träningar

Laget har under verksamhetsåret 19/20 haft följande återkommande träningstider:

- torsdagar klockan 18.00 - 19.00 i G2
- söndagar klockan 9.00-10.30 i Bollhallen vid Ekvallen.
- lördagar 10.30-12, Ekvallen har vi haft en tid tillsammans med F08, som vi utnyttjat då söndagstiden ställts in pga match.

Antal träningar och deltagare

HT19

- Antal träningar: 29
- Medeltal deltagare/träning: 21

VT20

- Antal ordinarie träningar: 14
- Medeltal deltagare/ordinarie träning: 21 Antal utomhusträningar: 14
- Antal deltagare/utomhusträning: 14-25

Den 12 mars fick vi beskedet att alla träningar ställs in pga Coronapandemin. Sedan den 19 mars har vi dock genomfört 15 träningar, varav 14 utomhus, både i Ekedalsspåret samt vid Munkmora konstgräsplan. Uppslutningen under denna annorlunda period har varierat mellan 14-25 deltagare, med undantag för inomhusträningen då vi endast var 9 st.

Röda Tråden

Vi har följt föreningens röda tråd för år 4 med fokus på grundteknik med hård boll samt mycket fokus på övergången till storplan. Vi har spelat 3-3 i både försvar och anfall. Försvarsspelet har utvecklats ordentligt under året med fint samarbete mellan tjejerna. I anfall behöver vi träna ännu mer på att våga utmana och avsluta. Vi har varit noga med att rotera spelare på samtliga positioner, förutom målvakt där frivilliga spelare fått stå. Under senare delen av våren (utomhusträningar) har vi lagt mer fokus på fys, löpkoordination och intervallträning. Träningarna har följt en struktur med uppvärmning, teknik, rörlighetsövningar/fysövningar eller matchliknande övningar samt avslutande lek. För att bygga laganda och sammanhållning har vi arbetat med samarbetsövningar och delat in lag med åtanke att alla skall få lära känna alla.

Matcher/seriespel

Under säsongen 2019/2020 har vi spelat 6 st matchsammandrag mot andra jämnåriga lag i Stockholms Handbollförbunds regi. Utav dessa sammandrag ägde 4 st rum på hemmaplan (21 november 2019, 15 december 2019, 9 februari 2020 samt 8 mars 2020). I samtliga sammandrag deltog vi med 2 lag.

Cuper

Vi deltog med två lag i i Eken cup 15-17 juni 2019 samt Skurucupen 6-8 september 2019.

Övriga aktiviteter

Laget deltog med 14 spelare vid klubbens uppstartsläger i Katrineholm 2020. Vi genomförde där samtliga träningar tillsammans med P08 .

- I november 2019 hade vi en lagträff med middag

Vi har påbörjat ett rullande schema med 4 st lagföräldrar per termin som har till huvudsaklig uppgift att ordna någon inkomstbringande aktivitet.

- Laget sålde kakor i december 2019.
- Föräldramöten anordnades i september och februari.

Samverkan med andra lag

Vi har under säsongen samverkat med följande lag:

- P08/09 (i första hand under uppstartsläget i augusti)
- F08
- F10

Utbildning

- Malin har genomgått Akutskadekursen.
- Kajsa har gått knä- akutskade- och kostkursen samt påbörjat TS1 Elisabet har påbörjat TS1
- Jeanette har gått klart TS2
- Markus och Lova har genomgått baskursen

Målet med den gångna säsongen

Förra året satte vi upp följande mål:

- att hela truppen har en för sin ålder god spelnivå
- att spelarna är vana att spela på stor plan
- att spelarna utvecklas både som individer och lag.
- att laget har en bra gemenskap och att alla tycker det är kul att komma till träningarna.

Målen var inte helt optimala, då de är svåra att kvantifiera. Vi upplever dock att samtliga mål är uppfyllda, det sista målet har dock varit svårare att uppnå under pandemin.

Summering

Vi har under verksamhetsåret haft en stabil och fortfarande växande trupp där de allra flesta spelare med glädje kommer på träningar och matcher. Vissa matcher har vi varit 2 lag med 12 spelare i varje då vi brottats med en angenäm problematik - att se till att alla får tillräckligt med speltid. Vi är glada över den goda stämning som mestadels råder i laget. Endast vid ett fåtal tillfällen har vi behövt tala om vikten av att hålla god ton och vara schyssta mot varandra. Resultatmässigt har vi både vunnit och förlorat matcher men framförallt har det varit tydligt hur mycket vi utvecklats som lag, framförallt i försvarsspelet. Vi behöver arbeta mer med anfallsspel och att använda kanterna i anfall.

Handwritten notes and signatures in blue ink, including initials like "PP" and "un", and some illegible scribbles.

F2010

Truppen

Truppen GIF F10 består per den 31 maj 2020 av 27 spelare, 2 ledare (Jessica Lindqvist, Malin Nyberg) och 3 hjälptränare (Susanne Francett, Kristina Bäck samt Ebba Dahlström) och 4 tjejer från 07orna (Linnea Bäck, Clara Sjödin, Sandra Forslin och Olivia Nylander).

Några nya spelare har fortlöpande tillkommit under våren.

Träningar

Laget har under verksamhetsåret 1/209 tränat på lördagar klockan 10.45-12.00 i Grantomtahallen samt i G2 torsdagar kl. 17-18. Vi har under hösten 2019 och våren 2020 genomfört 56 träningar per 31 maj. Därtill ett antal matcher/cuper. Nytt för i år är att vi samlas 15 minuter innan träning och duschar tillsammans efter träning.

Vi har följt föreningens röda tråd för år 3 med fokus på grundteknik och motorik. Vi har övat på spelförståelse och tävlingsmoment. Leken har ständigt varit närvarande i alla aktiviteter.

Träningarna har följt en struktur med uppvärmning, rörlighetsövningar/fysövningar, teknik, matchliknande övningar samt avslutande lek.

För att bygga laganda och sammanhållning har vi arbetat med samarbetsövningar och delat in lag med åtanke att alla skall få lära känna alla.

Under våren fick vi ställa om till utomshusträningar. Vi har varit på olika ställen runt om i kommunen och lekt, löptränat, varit på utegym. Aktiviteterna har haft hög närvaro.

Matcher/seriespel

Under senhösten 2019 och våren 2020 innan Coronan slog till deltog vi i seriespelet för U9 (födda 2019). Vi arrangerade 4 st spel på hemmaplan. Under hösten hade vi 3 lag anmälda och under våren hade vi 2 lag anmälda.

Cuper

Vi deltog inte i några cuper (inställt våren 2020).

Övriga aktiviteter

Vi har inte haft några övriga aktiviteter denna säsong.

Samverkan med andra lag

Under verksamhetsåret har 3-4 spelare från F07 gästade som ledare. De har deltagit i träningarna som hjälpledare samt ibland hållit i egna övningar. Väldigt uppskattat från både ledare i F10 och av spelare.

Utbildning

Under verksamhetsåret 2018/2019 har Kristina deltagit i förbundets basutbildning. Jessica och Malin gick TS1an vilken inte kunde slutföras pga. Corona.

Summering

Vi har en fin grupp där glädje genomsyrar alla aktiviteter. Spelarna utvecklas fint både motorisk och med större spelförståelse. Gruppen utvecklas med fin lagkänsla där spelarna vågar och får lyckas.

Handwritten notes in blue ink: SF, PS, RP, and other illegible scribbles.

F2011

Truppen

Truppen består av 33 spelare och 6 tränare.

Tränare är Malin Jörnehag, Annika Bergström, Camilla Fernqvist, Robert Du Puy, Anders Börde och Maria Åström.

Träningar och fokus

Den gångna säsong har vi totalt haft en träning per vecka augusti till mars, och från slutet av mars har laget haft två träningstillfällen per vecka.

- Onsdagar (från slutet av mars) utomhus kring Ekvallen
- Lördagar i Grantomtahallen (detta tillfälle är nu utomhus pga Covid-19)

Fokus under träningarna har varit individuell teknik i passningar, skott, finter, försvarsspel. Spelförståelse har tränats genom att hitta ytor, uppspel, man-man och 2-2 försvarsspel. Vi har övat smidighet, styrka och kondition i form av hinderbanor.

Anmälda till serier/cuper

Laget har spelat i följande serier:

- Handbollsfestival
- Seriespel för flickor U10

Cuper

Vi har under säsongen spelat följande cuper:

- Eken cup

Utbildning

Annika Bergström har genomfört EHF Mastercoach PRO.

Samverkat med vilka lag

Klubbens uppstartsläger genomförde laget tillsammans med F10.

Vad vill vi ha uppnått när året är slut

- Roliga och utmanande träningar för att behålla spelare och tränare
- Förbättra förmågan att få fart på uppspelet, kontra och hålla fokus på att göra mål
- Behålla god kompisanda och teamkänsla i laget
- Uppnå bra försvarsspel

Värdeorden

Vi har följt värdeorden på följande sätt:

Modern: Vi inspireras av RFs riktlinjer om spelarinflytande, där spelarna fått lämna in topp tre "favoritlek" och "favorithandbollsövning". Resultatet av denna undersökning återkom regelbundet i träningsupplägget.

Utveckling: Vi har eftersträvat god disciplin och har haft förväntningar på lagspelarna. Vi har bekräftat framgång.

Glädje: Vi har haft musik när vi värmer upp, vi har hinderbana och lekar, vi kör hejarramsor, vi har en festkommitté

Handwritten signatures and initials in blue ink, including "OF", "MS", "RP", and "an".

Gemenskap: Vi har hållit ihop på cuper, duschat och ätit tillsammans. Vi involverade föräldrar, vi har haft lagramsor som vi kört efter varje träning, vi har matchtröjor, vi har gemensamma regler för alla med uppsatt hår, tejpade örhängen, kortklippta naglar osv; vi har ledartröjor.

Summering

Under säsongens seriespel vann och förlorade vi matcher. Kämparglöden fanns hos merparten av tjejerna, och glädjen att vara ett lag genomsyrade allt. Vi har haft mycket att träna på, och viljan att bli bättre fanns närvarande vid såväl träningar som matcher.

P2010/2011

Truppen

Efter en vårtermin där vi fokuserat på att lära känna varandra och få en gemenskap i laget och träna mycket grunder har vi denna höst kunnat fokusera mer på handbollen i stort och tävlings sekvenser. Att tävla på träning i olika övningar och moment är ingen självklarhet! det är något man behöver träna fram för att klara av vilket vi nu lyckats med i vårt lag och som vi är väldigt stolta över. ALLA spelare vågar vara med på träning och matcher. Vi har blivit en etablerad och bra grupp med 20st spelare i dagsläget. Det är rekord och mycket roligt att fler killar i denna ålderskull har hittat till handbollen i Gustavsbergs IF.

Tränarstaben är idag 4st ledare, varav 3st nu gått baskurs 1 och är utbildade tränare. Sista ledaren kommer gå utbildning hösten 2020. Kassör och Cafeteria ansvarig finns också i staben.

Seriespel och cuper

Vi har spelat seriespel på miniplan där spelet och samarbetet på plan utvecklats enormt mycket.

Vi har fokuserat på att lära killarna 3-1 spel samt man-man spel som hängt kvar sedan tidigare, 2-2 spel har varit för svårt för dem.

Killarna har fått alternera i olika lagindelningar då vi tycker det är viktigt att alla lär känna alla samt på olika positioner.

Sporrong Cup var vi med i VT 2019 - gav en bra inblick i vad handboll är för något och peppade alla att fortsätta med handboll

Så har vi följt våra värdeord:

Mycket lek och samtal i samlingar på träning har genererat mycket gemenskap och glädje i laget. Vi hälsar alltid på varandra med en high five när vi kommer till träning och match!

Vi har kunnat fokusera mer på grundtekniken i övningar och byggt på övningarna efter hand vilket gett killarna en stor utveckling i både sitt fysiska handbollspel och psykiskt. Vi har anpassat övningarna till individen så att alla får möjlighet att utvecklas på sin nivå.

Vi bjuder alltid in föräldrarna att vara delaktiga i träningar och matcher vilket generat en fin hejarklack på matcher, samt att alla förhoppningsvis känner sig välkomna i gemenskapen. Vi håller vår hemsida "levande" med mycket nyheter och även personliga utskick för att vi ska hänga med i tiden.

Föräldramöten och utvecklingssamtal:

Föräldramöte har vi haft både VT och HT dock med lite närvaro. Vi behöver jobba vidare på att få föräldrarna mer delaktiga i laget.

Utvecklingssamtal är påbörjat - där spelaren får möjlighet att säga vad han tycker om träning, matcher, kompisar osv samt givit oss tränare en större förståelse för hur de som individer fungerar i laget och vad deras mål och drömmar med handbollen är. Detta är något som fortsätter under nästa år.

Efter några försäljningsrundor så fick vi ihop en lagkassa så att vi kunde få en kväll på Yoump på Värmdö som vårtermins avslutning. Teambuilding på bästa sätt!

Höstterminen avslutade vi med matcher tillsammans med föräldrarna - det roligaste killarna vet.



F2013

En fantastisk grupp med ett 30 tal glada och underbara tjejer med familjer fyller Grantomtå hallen på lördags eftermiddagarna med start i september 2019

Med en start som innehållt extra mycket lek och glädje på träning så har gruppen etablerats väldigt bra.

Vi har smugit in grunderna i handboll i olika övningar och lekar vilket uppskattats mycket!

Börjar alltid med samling med att stå på den röda ringen i hallen för att säga hej till varandra och gå igenom träningsupplägget för dagen.

Vi avslutar alltid träningen med vår grymma Ramsa!

Grunderna i handbollen börjar reda sätta sig och nya leken: Memory är en favorit bland tjejerna där man ska ta sig över en hinderbana för att hämta kort att fylla sin bricka med.

Träningarna ansvaras av en utbildad tränare som funnits i klubben under många år som sätter planering, följer den röda tråden för säsongen, kontakt med föräldrar, hemsidan och försöker locka in föräldrar till att vara med i gemenskapen.

Hjälpledare har redan klivit in i laget från föräldrasidan som kommer fortsätta utveckla tjejerna kommande år.

Detta har bidragit till att vi kunnat på ett väldigt bra sätt dela upp gruppen i olika stationsövningar. Detta har bidragit till att vi lärt känna varandra mycket bra, att genomgång av teknik och annat gått smidigare.

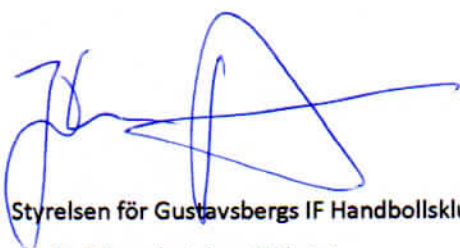
Så här har vi följt våra värdeord:

Genom mycket lek och att alla känner trygghet när de kommer till hallen så har vi en fantastisk gemenskap och glädje på träning.

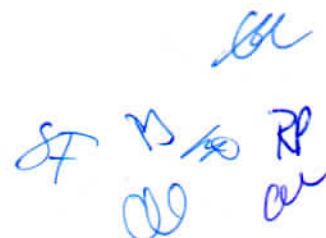
Vi har anpassat övningar till att vara enkla att förstå vilket givit tjejerna stora möjligheter att lära sig handboll och utvecklas.

Vi skickar kallelse till varje träning för att se vilka som kommer samt håller vår hemsida levande med mycket info både för föräldrar och för andra utomstående.

Gustavsberg 2020-08-24



Styrelsen för Gustavsbergs IF Handbollsklubb
gm Ordförande Johan Sjökvist





GUSTAVSBERGS IF HANDBOLL

Förenklad årsbokslut för räkenskapsåret 2019-05-01--2020-04-30

Resultaträkning

		2020-04-30	2019-04-30
Intäkter	Not 1		
Medlemsavgifter		663 650	608 270
Gåvor och bidrag		444 456	385 414
Verksamhetsintäkter		439 700	332 607
Försäljningsintäkter		160 064	153 058
Övriga intäkter		<u>340 269</u>	<u>296 312</u>
Summa intäkter		2 048 139	1 775 661
Kostnader			
Verksamhetskostnad		1 096 969	955 754
Försäljningskostnader		109 517	100 532
Övriga externa kostnader		87 538	100 270
Personalkostnader		<u>866 204</u>	<u>561 725</u>
Summa kostnader		2 160 228	1 718 281
Verksamhetens över-/underskott		-112 089	57 380
Ränteintäkter		0	0
Räntekostnader		-670	-230
Resultat efter finansiella poster		-112 759	57 149
ÅRETS RESULTAT		-112 759	57 149

Handwritten signatures and initials in blue ink, including 'SZ', 'PS', 'OO', 'RP', and 'er'.

Balansräkning

	2020-04-30	2019-04-30
<i>Tillgångar</i>		
<i>Omsättningstillgångar</i>		
Övriga fordringar	128 378	87 731
Avräkning skatter och avgifter	999	153 950
Kassa och bank	207 813	254 844
Räntefond	Not 2 <u>301 802</u>	<u>302 472</u>
Totalt S:a Tillgångar	638 992	798 997
 <i>Eget kapital</i>		
Balanserat eget kapital	601 731	544 580
Årets resultat	<u>-112 759</u>	<u>57 150</u>
Totalt S:a Eget kapital	488 972	601 730
 <i>Skulder</i>		
Leverantörsskulder	29 323	33 641
Skatteskuld	38 659	21 422
Övriga skulder	<u>82 038</u>	<u>142 204</u>
Summa Skulder	150 020	197 267
 Totalt S:a Eget kapital och Skulder	 638 992	 798 997

Noter till resultat- och balansräkningar

Redovisnings- och värderingsprinciper

Årsbokslutet har upprättats enligt bokföringslagen och Bokföringsnämndens allmänna råd för Ideella föreningar BFNAR 2010:1. Tillämpade principer är oförändrade i jämförelse med föregående år.

Not 1 Intäktsredovisning

Intäkter – redovisas till det verkliga värdet av vad som erhållits eller kommer att erhållas.

Bidrag – redovisas normalt enligt kontantprincipen. Om ett bidrag avser bestämd tidsperiod periodiseras bidraget över denna period. Som bidrag räknas likvida medel som erhållits från bidragsgivare som är ett offentligtorgan. Ett villkorat bidrag är ett bidrag som förenats med villkor som innebär återbetalningsskyldighet om villkoret inte uppfylls.

Offentligtorgan utgörs av staten, landsting, länsstyrelse och kommun, EU inkluderar Riksidrottsförbundet, Socialstyrelsen, Allmänna arvsfonden.

Medlemsavgifter – medlemsavgifter omfattar inbetalningar för medlemskap/årsavgifter i Gustavsbergs IF HK samt Gurraberg IF.

Not 2 Räntefond

Kortfristiga innehav av värdepapper klassificeras som kortfristiga placeringar och värderas till det lägsta anskaffningsvärdet och verkligt värde (marknadsvärde).

Räntefondens marknadsvärde per 2020-04-30 är 301 802 kr.

Gustavsberg 2020-08-25



Johan Sjökvist, Ordförande



Pia Sandelin, Kassör



René Poedtke, Sekreterare



Carina Karlsson, Ledamot



Erik Uller, Ledamot



Camilla Wellin, Ledamot



Susanne Francett, Ledamot

Revisorspåteckning

Min revisionsberättelse har lämnats den 25 augusti 2020



Robert Dohrman

Auktoriserad revisor



Revisionsberättelse

Till föreningsstämman i Ideella Föreningen Gustavsbergs IF Handbollsklubb Org.nr 802430-2807

Rapport om årsbokslutet

Uttalanden

Jag har utfört en revision av årsbokslutet för Ideella Föreningen Gustavsbergs IF Handbollsklubb för räkenskapsåret 2019-05-01 – 2020-04-30.

Enligt min uppfattning har årsbokslutet upprättats i enlighet med bokföringslagen.

Grund för uttalanden

Jag har utfört revisionen enligt International Standards on Auditing (ISA) och god revisionssed i Sverige. Mitt ansvar enligt dessa standarder beskrivs närmare i avsnittet *Revisorns ansvar*. Jag är oberoende i förhållande till föreningen enligt god revisorssed i Sverige och har i övrigt fullgjort mitt yrkesetiska ansvar enligt dessa krav.

Jag anser att de revisionsbevis jag har inhämtat är tillräckliga och ändamålsenliga som grund för mina uttalanden.

Annan information än årsbokslutet

Det är styrelsen som har ansvaret för den andra informationen. Den andra informationen består av Verksamhetsberättelse, sidorna 1-17 (men innefattar inte årsbokslutet och min revisionsberättelse avseende denna).

Mitt uttalande avseende årsbokslutet omfattar inte denna information och jag gör inget uttalande med bestyrkande avseende denna andra information.

I samband med min revision av årsbokslutet är det mitt ansvar att läsa den information som identifieras ovan och överväga om informationen i väsentlig utsträckning är oförenlig med årsbokslutet. Vid denna genomgång beaktar jag även den kunskap jag i övrigt inhämtat under revisionen samt bedömer om informationen i övrigt verkar innehålla väsentliga felaktigheter.

Om jag, baserat på det arbete som har utförts avseende denna information, drar slutsatsen att den andra informationen innehåller en väsentlig felaktighet, är jag

skyldig att rapportera detta. Jag har inget att rapportera i det avseendet.

Styrelsens ansvar

Det är styrelsen som har ansvaret för att årsbokslutet upprättas och att det ger en rättvisande bild enligt bokföringslagen. Styrelsen ansvarar även för den interna kontroll som de bedömer är nödvändig för att upprätta ett bokslut som inte innehåller några väsentliga felaktigheter, vare sig dessa beror på oegentligheter eller på fel.

Vid upprättandet av årsbokslutet ansvarar styrelsen för bedömningen av föreningens förmåga att fortsätta verksamheten. De upplyser, när så är tillämpligt, om förhållanden som kan påverka förmågan att fortsätta verksamheten och att använda antagandet om fortsatt drift. Antagandet om fortsatt drift tillämpas dock inte om styrelsen avser att likvidera föreningen, upphöra med verksamheten eller inte har något realistiskt alternativ till att göra något av detta.

Revisorns ansvar

Mina mål är att uppnå en rimlig grad av säkerhet om huruvida årsbokslutet som helhet inte innehåller några väsentliga felaktigheter, vare sig dessa beror på oegentligheter eller på fel, och att lämna en revisionsberättelse som innehåller mina uttalanden. Rimlig säkerhet är en hög grad av säkerhet, men är ingen garanti för att en revision som utförs enligt ISA och god revisionssed i Sverige alltid kommer att upptäcka en väsentlig felaktighet om en sådan finns. Felaktigheter kan uppstå på grund av oegentligheter eller fel och anses vara väsentliga om de enskilt eller tillsammans rimligen kan förväntas påverka de ekonomiska beslut som användare fattar med grund i årsbokslutet.

Som del av en revision enligt ISA använder jag professionellt omdöme och har en professionellt skeptisk inställning under hela revisionen. Dessutom:

- identifierar och bedömer jag riskerna för väsentliga felaktigheter i årsbokslutet, vare sig dessa beror på oegentligheter eller på fel, utformar och utför granskningsåtgärder bland annat utifrån dessa risker och inhämtar revisionsbevis som är tillräckliga och ändamålsenliga för att utgöra en grund för mina uttalanden. Risken för att inte upptäcka en väsentlig felaktighet till följd av oegentligheter är högre än för en väsentlig felaktighet som beror på fel, eftersom oegentligheter kan innefatta agerande i maskopi, förfalskning, avsiktliga utelämnanden, felaktig information eller åsidosättande av intern kontroll.

- skaffar jag mig en förståelse av den del av föreningens interna kontroll som har betydelse för min revision för att utforma granskningsåtgärder som är lämpliga med hänsyn



till omständigheterna, men inte för att uttala mig om effektiviteten i den interna kontrollen.

- utvärderar jag lämpligheten i de redovisningsprinciper som används och rimligheten i styrelsens uppskattningar i redovisningen och tillhörande upplysningar.

- drar jag en slutsats om lämpligheten i att styrelsen använder antagandet om fortsatt drift vid upprättandet av årsbokslutet. Jag drar också en slutsats, med grund i de inhämtade revisionsbevisen, om huruvida det finns någon väsentlig osäkerhetsfaktor som avser sådana händelser eller förhållanden som kan leda till betydande tvivel om föreningens förmåga att fortsätta verksamheten. Om jag drar slutsatsen att det finns en väsentlig osäkerhetsfaktor, måste jag i revisionsberättelsen fästa uppmärksamheten på upplysningarna i årsbokslutet om den väsentliga osäkerhetsfaktorn eller, om sådana upplysningar är otillräckliga, modifiera uttalandet om årsbokslutet. Mina slutsatser baseras på de revisionsbevis som inhämtas fram till datumet för revisionsberättelsen. Dock kan framtida händelser eller förhållanden göra att en förening inte längre kan fortsätta verksamheten.

- utvärderar jag den övergripande presentationen, strukturen och innehållet i årsbokslutet, däribland upplysningarna, och om årsbokslutet återger de underliggande transaktionerna och händelserna på ett sätt som ger en rättvisande bild.

Jag måste informera styrelsen om bland annat revisionens planerade omfattning och inriktning samt tidpunkten för den. Jag måste också informera om betydelsefulla iakttagelser under revisionen, däribland de betydande brister i den interna kontrollen som jag identifierat.

Rapport om andra krav enligt lagar och andra författningar

Uttalanden

Utöver min revision av årsbokslutet har jag även utfört en revision av styrelsens förvaltning för Ideella Föreningen Gustavsbergs IF Handbollsklubb för räkenskapsåret 2019-05-01 – 2020-04-30.

Jag tillstyrker att föreningsstämman beviljar styrelsens ledamöter ansvarsfrihet för räkenskapsåret.

Grund för uttalanden

Jag har utfört revisionen enligt god revisionssed i Sverige. Mitt ansvar enligt denna beskrivs närmare i avsnittet *Revisorns ansvar*. Jag är oberoende i förhållande till föreningen enligt god revisorssed i Sverige och har i övrigt fullgjort mitt yrkesetiska ansvar enligt dessa krav.

Jag anser att de revisionsbevis jag har inhämtat är tillräckliga och ändamålsenliga som grund för mina uttalanden.

Styrelsens ansvar

Det är styrelsen som har ansvaret för förvaltningen enligt stadgarna

Revisorns ansvar

Mitt mål beträffande revisionen av förvaltningen, och därmed mitt uttalande om ansvarsfrihet, är att inhämta revisionsbevis för att med en rimlig grad av säkerhet kunna bedöma om någon styrelseledamot i något väsentligt avseende gjort sig skyldig till någon försummelse som kan föranleda ersättningsskyldighet mot föreningen.

Rimlig säkerhet är en hög grad av säkerhet, men ingen garanti för att en revision som utförs enligt god revisionssed i Sverige alltid kommer att upptäcka åtgärder eller försummelser som kan föranleda ersättningsskyldighet mot föreningen.

Som en del av en revision enligt god revisionssed i Sverige använder jag professionellt omdöme och har en professionellt skeptisk inställning under hela revisionen. Granskningen av förvaltningen grundar sig främst på revisionen av räkenskaperna. Vilka tillkommande granskningsåtgärder som utförs baseras på min professionella bedömning med utgångspunkt i risk och väsentlighet. Det innebär att jag fokuserar granskningen på sådana åtgärder, områden och förhållanden som är väsentliga för verksamheten och där avsteg och överträdelser skulle ha särskild betydelse för föreningens situation. Jag går igenom och prövar fattade beslut, beslutsunderlag, vidtagna åtgärder och andra förhållanden som är relevanta för mitt uttalande om ansvarsfrihet.

Värmdö den 25 augusti 2020

Robert Dohrman
Auktoriserad revisor