**Årsberetning for Lensbygda sportsklubb 2023**

****

Årsberetning for styret i Lensbygda sportsklubb 2023

* I 2023 har vi hatt 10 styremøter, hvorav desember-møtet ble avholdt som et julebord med deilig mat som servering. Vi hadde årsmøte 07. mars 2023 med helt greit oppmøte. Flere deltok på teams for at det skulle være nok stemmeberettigede.
* Alle styremøtene har blitt gjennomført med veldig godt oppmøte.
* 2023 har som fjoråret blitt brukt på å vedlikeholde og ruste opp hytta og plassen vår. Det har vært godt engasjement, både rundt ideer, finansiering og logistikk rundt gjennomføring, og det er et samarbeid på tvers av alle grupper i klubben.
* Siden festen vi arrangerte i 2023 var så vellykket, gjentok vi suksessen i januar i 2024. Denne gang hadde vi bingo, i ekte Lensbygdastil.
* Styret i Lensbygda sportsklubb har et meget godt samarbeid.
* Sekretær, Kristin Hellum.

Finans 2023

Lensbygda sportsklubb jobber med å skaffe midler til klubbens aktivitetstilbud kontinuerlig. Vi søker om midler fra ulike aktører som støtter idrett og samfunnsutvikling for barn og unge.

I år har vi vært heldige og mottatt gaver fra DNB Sparebankstiftelsen til ny sporsetter samt fra Toten Sparebank til ulike fomål som fremmer klubben.

I tillegg har vi flere sponsorer; Eidsiva Energi, Totenpotet AS, Toten Eggpakkeri, Toten Kjøtt, Toten Løkpakkeri, Trosterud-Freno, Kiwi Lena, Lena Jernvare/Byggsenteret, Minel Elektriker`n AS, Brødrene Gudbrandsen, K. Olsby Transport AS, Kims, Totenpotet, Gihle Dyretransport, Unicon, Hveem Elektro, HN Regnskap og Sport 1 Toresen.

Tusen takk for god støtte!

Finans ved Lars Kristian Ødegaard

**Årsberetning Anlegg, 2023**

For 2023 har det ikke vært noen formell anleggsgruppe, men aktiviteter og dugnader har allikevel blitt planlagt og gjennomført med godt oppmøte.

Det ble arrangert en stordugnad i vår, der det var over 30 deltakere. Meget bra oppmøte, og vi fikk gjort mye forefallende arbeid og opprydding slik at Lensbygdaplassen har vært strøken også i sommer.

Den gamle retrokiosken som sto ved skistadion har blitt flyttet til gressbanen og blitt pusset opp. En happening som til og med fikk eget avisoppslag i Totens Blad. Kiosken har vært godt besøkt gjennom sommerens fotballkamper.

I løpet av sommeren har det vært klippelister som har fungert bra. Gressbanen fikk en formidabel oppgradering i sommerferien, med sprøyting, skjæring og påfyll av sand. Vi har Totens fineste gressbane!

I sportshytta har det blitt skiftet en del slitte dører. I tillegg har det blitt pusset opp nok et gammelt rom i 3 etasjen, slik at dette nå fungerer som aktivitetsrom for unga.

I høst ble det arrangert dugnad for forberedelse av løypetrase til barneskirenn. Det ble hogget og ryddet, samt at vi laget en ny bru over kanalen. Den gamle ble tatt av «Hans» i sommer.

I høst har sportsklubben investert i ny sporsetter til snøscooteren. En relativt dyr investering, men med gaver fra Totenbanken og Sparebankstiftelsen har vi klart å fullfinansiere denne. De som har tatt den i bruk er veldig fornøyd, og det rapporteres nå om strøkende skiløyper i hele bygda.

Anlegg takker alle deltakere for engasjement og god dugnadsinnsats gjennom året!

**Årsberetning håndballgruppa, 2023/2024 sesongen**

Håndballgruppa denne sesongen består av 16 trenere og lagledere, fordelt på 6 lag:

J/G 6, J/G 7, J8, G9, J19 og J13. I tillegg har vi noen Lensbygda-gutter som spiller sammen med Lena sine G10 og G11. Vi har økning i både antall spillere og lagledere og opplever at det finnes mye engsjement og håndballglede blant både spillere, lagledere/trenere og foreldre i Lensbygda. Spesielt legger et godt samarbeid med fotballgruppa og skigruppa til rette for å kunne tilby et bredt aktivitetstilbud som er tilrettelagt for at ungene kan være med på både håndball, fotball og klubbrenn, også når sesongene overlapper hverandre.

6, 7, 8, 9 og 10 åringene stiller med rent Lensbygda lag, mens J13 spiller med 2 samarbeidslag sammen med Toten HK.

Vi har også denne sesongen gjennomført flere beach-håndball-runder på Lensbygdaplassen. Dette er noe som er veldig morsomt å kunne både arrangere og tilby som aktivitet og vi håper at vi kan fortsette og rekruttere flere til å spille beach-håndball fremover. I tillegg har vi fått på plass nye linje-bånd til banene.

Vi har gjennomført oppstartstrening i Totenhallen, for årets 1. klassinger, med foreldremøte og kveldsmat til ungene etterpå. Dette har blitt en veldig positiv tradisjon, hvor hele håndballgruppa blir inkludert i gjennomføring av opplegget, i tillegg til at de eldste spillerne er medhjelpere og forbilder for de yngste. Det gir også en god mulighet til å vise frem håndballgruppa til nye barn og foreldre, gi nyttig informasjon om klubben og aktivitetstilbudet, i tillegg til å rekruttere nye lagledere.

Samtlige lag har etter hvert fått på plass flere trenere og lagledere, og alle grupper ser ut til å fungere veldig bra, med stort engasjement både fra spillere og trenere. Vi opplever at det stadig er flere barn som ønsker å spille håndball, noe som vi er veldig glade for.

For å kunne bidra til en bedre «håndballfølelse» på trening for de yngste lagene som trener i gymsalen har vi markert opp linjer til en liten håndballbane inne i gymsalen, i tillegg til å få på plass 2 nye minihåndball-mål. Vi håper dette kommer til glede og nytte både for Lensbygda Sportsklubbs yngste håndballspillere og for resten av elevene på Vilberg skole.

Det har blitt gjennomført gruppemøter både internt i håndballgruppa, i tillegg til noen samarbeidsmøter med de andre klubbene i kommunen. Dette samarbeidet er viktig for å kunne opprettholde gode aktivitetstilbud til alle som vil spille håndball i kommunen, uansett klubbtilhørighet.

Årets sesong nærmer seg slutten, men samtlige lag skal delta på cup, hvorav J/G 6, J8, G9 og J 10 skal delta på Elverum yngres cup mens J/G 7 ønsket deltakelse i Isbjørnkøppen. J13 skal delta på Peter Wessel cup.

Tradisjonen tro planlegger vi felles avslutning med overnatting på Lensbygdaplassen iløpet av våren.

21.02.2024

Ida Marie Degvold Dalen

**Årsberetning J/G 6**

**2023/2024 sesongen**

Håndball for jenter og gutter 2017 modell

Vi er 13 barn, hvor av 3 er gutter og 10 er jenter.

Vi trener i gymsalen på vilberg skole, vi trener 1 time hver onsdag 16.45-17.45

Vi trener på å bli kjent med ballen og hvordan håndball fungere, vi øver på pasninger, å stusse ballen og ball kontroll.

Vi deltok på isbjørn cup i høst med to lag, noe som var stor suksess og barna synes det var veldig gøy.

Foreløpig har vi meldt oss på Elverum cup med to lag.

Vi har også vært i kontakt med trenerene på Skreia idrettslag og skal prøve å få til en treningskamp med dem.

Barna begynner å få mer forståelse for håndball og jeg vil si alle har følt på en eller annen mestring i form av å klare å ta imot ballen, skåre mål, redde skudd på mål, sentre pasning.

Det er gøy å se gleden barna får ved mestring og trening.

Gleder oss til å følge utviklingen videre.

23.02.2024

Caroline Aas, Line Iversbakken og Anette Herheim

**Årsberetning J/G 7**

**2023/2024 sesongen**

Laget har denne sesongen bestått av 12 spillere; 7 jenter og 5 gutter. Vi trener hver torsdag ettermiddag, i gymsalen på Vilberg skole. Her øves det på ballkontroll, å spille som et samlet lag, enkelte teknikker og med fokus på å spille hverandre gode. Det er godt oppmøte på treningene, hvor vi stort sett er 10-12 spillere som deltar.

Vi har deltatt i serien for første gang i år, og er påmeldt som ett lag i gutteserien. Vi har spilt mange gode kamper; og med mange solide resultater. Siden vi har maksantall på 8 spillere til kamp, har noen måtte stå over hver kamp. Dette har løst seg greit av seg selv. Vi har også hatt vår første dugnad i Totenhallen, og her stilte hele foreldregruppa opp og bidrog til en vellykket gjennomføring - veldig kjekt! 😀

7. april skal vi delta på Isbjørnkøpp på Stange, og det ser vi alle frem til - både barn og voksne, etter god erfaring med Isbjørnkøpp fra tidligere deltakelse.

Neste år vil laget bli delt i rene jente-/guttelag. Hvordan samarbeidet med evt. andre lag vil bli, er drøftet i foreldregruppa men ikke bestemt enda.

Det er en fin og engasjert gruppe å trene med, og vi ser fram til mere håndballmoro med denne gjengen! 😊

23.02.2024

Maren Øverseth, Kari Bjerke Gjærde og Merete Ribe

**Årsberetning J8**

**2023/2024 sesongen**

Vi startet sesongen med håndballtrening onsdag 30. august. På grunn av tidligere oppstart enn andre, fikk vi halltid i Totenhallen til midten av september. Å spille på «ordentlig» bane gir veldig god trening, ikke minst med tanke på skuddtrening og øve på reell banestørrelse.

Laget består av 8 jenter i 3. klasse på Vilberg skole. Vi har treninger på onsdager kl 18 i gymsalen på Vilberg skole.

På treningene har vi hatt fokus på samarbeid og skape en god lagfølelse, og ikke minst å ha det gøy, både med og uten ball. Vi har denne sesongen fortsatt med noe teknisk trening, som ballkontroll, skudd og bevegelser. Det er en ivrig og konkurranselysten gjeng, og det har vært bra oppmøte både på trening og kamp.

J8 hadde sine første kamper på Isbjørncup 22. oktober. Deretter har vi hatt tre runder med kamper før jul, og tre hittiletter jul. Det har vært stor progresjon og mestring på alle jentene, og gjennom kampene har vi sett hva vi må fokusere mer på.

I skrivende stund har vi igjen ett hjemmearrangement 9. mars, og vi har i tillegg meldt oss på barneturneringen på Elverum Yngres Cup 20. / 21. april.

Vi ønsker å trene håndball frem til sommerferien, og håper vi kan benytte Totenhallen hvis det er ledig halltid. Vi planlegger også en sesongavslutning for hele gjengen, og deltar på felles overnatting på Lensbygdaplassen.

20.02.24

Anne-Lene Gylder Skogstad, Jane Kristin Christiansen og Hilde Bruflat

**Årsberetning  G9**

**2023/2024 sesongen**

G9 er 9 spillere denne håndballsesongen. Vi har 5 spillere som er født i 2014 og 4 spillere som er født i 2015. G9 er en ivrig gjeng som er flinke til å møte opp på kamper og treninger. Dehar vist stor utvikling i løpet av høsten og vinteren.

Denne sesongen har vi endelig fått faste treningstider i hall. Det har vært godt for både spillere og trenere. Vi trener i Totenhallen hver onsdag. Der deler vi bane med J10.

G9 er en gjeng som har konkurranselysten i orden og de trives best når det er full fart på trening. De har blitt veldig flinke til å ta med seg ting de har lært på trening inn i kampsituasjoner.

Vi kastet i gang sesongen med Starumcup i august og da var vi veldig spente på om det hadde vært for lang pause fra håndballen, men der hadde vi ingenting å bekymre oss for.

Denne sesongen startet vi med 5’er håndball og større bane. Det har gått veldig bra. G9 har 8 serierunder denne sesongen. 2 serierunder gjenstår i skrivende stund. Vi har i tillegg deltatt på TemaCup 2 ganger i løpet av sesongen. Det har vært veldig gode opplevelser for både spillere og trenere. Vi var også arrangør sammen med J10 på den ene TemaCupen. Dugnadsånden i foreldregruppa er det ingenting å si på.

I april har vi planer om å melde oss på Elverumcup. Det blir G9s første overnattingscup og det blir spennende.

20.02.2024

Siw Enger og Ann-Kristin Granerud Buskum

**Årsberetning J10**

**2023/2024 sesongen**

J10 har denne sesongen både mistet noen spillere, men også fått noen nye tilskudd. I skrivende stund består denne gruppen av 11 spillere (hvorav 1 er født 2014, 6 er født 2013 og 4 er født 2012) og 2 lagledere. Vi trener 1,5 time i uka i Totenhallen hvorav 30 minutter brukes til oppvarming/styrketrening, før vi trener 1 time inne i hallen, hvor vi deler bane med g9.

Dette er en veldig treningsglad gjeng som har vist stor fremgang iløpet av sesongen. Det er jevnt oppmøte på trening og kamp. Denne sesongen har vi begynt å spille litt mer med faste plasser slik at spillerne får mulighet både til å bruke og utvikle sine styrker. Ved å dele hall med g9 har vi fått en del god kamptrening, noe som har vært veldig nyttig i møte mot stadig tøffere motstand. Jentene har iløpet av sesongen fått erfare at håndball ikke er en sport for pyser, men de har tatt utfordringene på strak arm og utviklet seg i takt med kravene som blir stilt til dem på trening og kamp.

Denne sesongen har vi deltatt på Starum-cup og 2x tema-cup, i tillegg til at vi har gjennomført 7 av 9 serierunder sålangt. Vi har gjennomført flere arrangementer i Totenhallen og er veldig heldige som har en foreldregruppe hvor alle bidrar når det trengs. Mot slutten av sesongen skal vi delta på Elverum-cup 19.-21. april, i tillegg til å gjennomføre overnatting med resten av håndballgruppa, som avslutning på en fin sesong.

21.02.2024

Ida Dalen og Kristin Hellum

**Årsberetning J13**

**2023/2024 sesongen**

J13 er ett samarbeidslag med Toten HK, vi er pr dags dato 18 spillere med jevnt fordelt spillere fra begge klubbene.

Jentene deltok i seriespill i sesongen 2022/2023 med to lag. Vi deltok også på Baldus cup på Lillehammer på våren 2023.

Jentene  stilte to lag i j12 på regionsmesterskap i beach håndball i juni. Dette var en veldig positiv opplevelse der man ser de har dratt nytte av trening på våres sandhåndballbaner. Vi deltok også i   serien som regionen arrangerer. Denne besto av tre kvelder med kamper fordelt på forskjellige arenaer. Vi hadde en meget vellykket kveld oppe på plassen den ene runden.  Sesongen 2023/24 stiller vi med to lag i j13 nivå2. Vi har sett at jentene har hatt litt lite motstand i en del kamper, men så svinger også prestasjonen voldsomt i denne aldersklassa  så vi har både tapt og vunnet kamper. Jentene trener to dager i uka i Totenhallen. Vi jobber mye skadeforebyggende øvelser og hurtighet/spenst å selvfølgelig mye øvelser med ball. Vi er også så heldige å ha med oss Ida som har hatt ansvar for keeperene våres i flere år nå. I høst var det påmelding til regionens Spillerutviklingsmiljø, der har vi pr dags dato med oss 7 spillere.

23.02.2024

Trine Gudbrandsen, Ida Fossnes, Karin Løkken og Thea Haug ( Toten Hk)

**Fotball 2023**

**Fotball G2011 Lena Lensbygda**

Vi kjører på, som vi har gjort de siste årene, med fotball året rundt og heiaropet «Kål og Pottit»!

Vi startet oppkjøringen til årets sesong i desember i fjor, med økter på Øtip. Fokus var på basisøvelser og spill. En gang i uka gjennom vinteren hadde vi økt inne på u-skolen med styrke og tempo i 3mot3. Her utfordret gutta seg selv og sin egen styrke, noe som ga uttelling for mange.

Til tross for et veldig godt treningsgrunnlag gjennom vinteren, kom sesongstarten litt brått på oss, med for lite spillerfaring i nytt nivå. Sesongen var vår første med 9er fotball. Vårsesongen ble på mange måter en læringsprosess, med stadig stigende kompetanse knyttet til det å spille 9er. Erfaringen med for lite kamptrening inn mot sesong tar med oss, og det er planlagt for flere treningskamper inn mot sesongen som venter oss.

Laget har deltatt på KiwiBama på Hamar og Sandarcup i Sandefjord. I Sandefjord fikk vi til en veldig koselig sosial ramme rundt laget, med felles bosted for både spillere og foreldre/søsken. Det ble felles måltider med grilling på lørdagskveld, bading, skravling på rommet, kortspill, en aktiv heiagjeng, eliteseriefotball mellom Sandefjord og Molde og mange gode minner knyttet til både fotball og sosialt.

Gjennom hele sommeren hadde vi treninger med godt oppmøte, så da Sandarcup var fullført og høstsesongen startet, var vi mer enn klare. Oppmøte og innsats over tid ga tydelige resultat. Gutta fightet og tok i mange flere tilfeller steget frem for å vinne ballen, samtidig som de spilte hverandre gode i langt flere situasjoner. Dette ga uttelling. Vi vant eller spilte uavgjort i alle kampene, med unntak av en, i høstsesongen. Å avslutte sesongen med gode prestasjoner, der man ser at alle spillerne tydelig har utviklet seg gjennom sesongen og der lagånden står i sentrum, gir en ekstra boost for alle!

Pizza og paintball for spillere og trenere ble en gøyal avslutning på sesongen og etter noen få uker med treningsfri, er vi allerede godt i gang med grunnlaget for neste sesong.

Fotballhilsen fra

Arild Gaarder, Kai Arne Stenersen og Ingeborg K. Evenrud

Laget består av:

Bak fra venstre: Jostein Evenrud Huuse, Siver Fremstad, Iver Skinstad, Alfred Paulsen Bjørnerud, Adas Slavinskas, Herman Stenberg, Harald Kjelsberg.

Foran fra venstre: Tobias Disserud Gaarder, Haakon Zmuda Harstad, Herman Listerud, Kasper Enger Stenersen, Yacoub Haisam Abdulalim, David Johan Hellum, Edvard Aas.

**Lenabygda 2012**

En hektisk sesong for det sammenslåtte laget fra Lena og Lensbygda 2012.

Vi har spilt 26 seriekamper, 19 cupkamper og 1 treningskamp.

Vi har deltatt på følgende cuper:

Romjulscup på Raufoss, DNB cup- Vålerenga, Kiwi Bama cup på Storhamar, Cup på Kapp, Gjelleråsen cup og ikke minst Matrand cup som er årets høydepunkt for gutta. Da er soving på sovesal, tur til smågodtlandet (Sverige) og ikke minst spille mange kamper mot ukjente lag.

Deltagelse på cuper er med på å bygge samarbeid og holdninger innad laget, da vi er mye sammen i løpet av en helg og spiller mange kamper på kort tid.

De beste og morsomste kampene våre er ikke der resultatet har gitt oss seier, men det er de kampene der samhandlingene mellom gutta der alt vi har terpet på gjennom alle treninger og kamper kommer ut i handling og som resulterer i god og morsom fotball.

Serien vår er satt sammen av mange lokale lag som vi har møtt flere ganger over de siste årene, det viser at Lenabygda 2012 blir et lag å følge med fremover- vi har mange talenter som kommer til å bli stjerner😊

Sesongen under ett må sies å ha vært en suksess for gutta og alle oss som er engasjert rundt laget

Vi gleder oss til 9er fotball neste sesong som vi allerede har startet treningen mot

Astrid, Knut, Morten og Gard

**Fotball jenter født 2012/2013**

Etter at vi valgte å slå sammen disse to årsklassene i 2020, har vi vært en relativt stabil gjeng på 10 – 13 spillere. Vi startet opp året med 11 spillere. Vi har fått 3 nye i løpet av sesongen mens 2 har gitt seg. Vi startet opp med trening etter jul med en økt i uka inne på Lena u-skole. I sommer har vi stort sett trent en gang i uka ute på Lensbygdaplassen, samt at det stort sett har vært en kamp i uka.

Vi har i 2023 spilt seriespill i 2012 – klassen. Det er flere veldig gode lokale lag i denne årsklassen så det har vært noen tøffe kamper. Men laget har hatt stor fremgang i løpet av sesongen selv om motstanderne er et år eldre enn mange av våre jenter. Vi ser at vi matcher lag fra utenfor Gjøvik-Toten distriktet ganske godt. I løpet av sesongen har vi spilt 12 seriekamper.

Vi har deltatt på hele fem cuper i løpet av året. Matrand-cup ble en utrolig fin og sosial helg, der vi også fikk en fin seier mot arrangørlaget. I tillegg har vi deltatt på Etnedal-cup, Hadelandscupen, MX-cup og Gjøvik – cup.

Totalt har vi avviklet 41 treninger og spilt 33 kamper i løpet av sesongen. Frammøte ligger på over 80 %, noe som er meget bra.

Det er en sosial gjeng og cupene er en fin arena til å bygge et godt miljø i laget. I tillegg hadde vi en flott sesongavslutning med tur til Lillehammer og Escape-Room etterfulgt av overnatting på Lensbygdaplassen.

Vi er fortsatt stolte over å ha et eget jentefotballag i klubben med såpass mange spillere. Gruppa trives veldig godt sammen, selv med to forskjellige årsklasser. Målsetningen er at denne gjengen kan holde sammen enda noen år, og gjerne tiltrekke seg noen andre jenter på bygda som ikke har noe tilbud. Målsetning om sosial utvikling og lagbygging er vel så stor som sportslig utvikling. Dog fører ofte det første automatisk til det siste.

Ved inngangen til neste sesong er vi 12 spillere, men med et stort håp om at vi får med 2 Lena-jenter som pr i dag ikke har noe tilbud om jentefotball. Vi satser på å ta steget opp på 9`er fotball. Dette blir en stor utfordring, men vi biter tenna sammen og står i det som et lag!

Lagledelse i 2023 har vært Audun Buflaten, Lene Skinstad og Kenneth Myhre

***Årsberetning Lensbygda gutter 9, 2023***

***Trenere***

* *Patrick Sandaker og Anders Kristoffersen*

***Spillere***

*Edvin Enger Buflaten*

*Adrian Bredesen*

*Noa Buskum Sandaker*

*Leander Kristoffersen*

*Odin Skinstad*

*Oliver Løken Amlie*

*Asmund Øversteh Bekkelund*

*Herman Hellum*

*Armin Umbrazunas*

*Lucas Scott Evensen*

*Vi startet opp i januar med treninger inne på Vilberg skole på mandager og ute på ØTIP hvor vi var med på vintertrening. Vi var stabilt mellom 6 og 8 på hver trening. Vi har hatt fokus på pasninger, mange touch på ball og litt styrketrening.*

*Vi spilte 2 treningskamper en mot Raufoss og en mot Bøverbru/Eina/Reinsvoll. Veldig positiv opplevelse begge kampene.*

*Gjennom sesongen har vi sett bra progresjon på pasninger, og alle har utviklet seg i en positiv retning.*

*Vi har deltatt på 4 turneringer.*

*første var på Kapp på vårsesongen.*

*Andre turneringen som kanskje er det største høydepunktet i sesongen er Matrand Cup hvor det ble spilt mye fotball, både i kamper og mellom kamper. Der står også det sosiale veldig høyt (det gjelder også for oss voksne).*

 *Tredje turneringen var Gjøvik cup på Vind idrettsplass, hvor vi spilte tre kamper lørdag og tre kamper søndag. Under turneringen så ser vi hvor stor progresjon guttene har hatt på pasningsspillet, da flere av kampene bar preg av flotte angrep med flere gode pasninger.*

*Etter sesongen var ferdig holdt vi det gående hver torsdag på ungdomskolen på Lena fram til den siste treningen vi hadde som lag, da vi skal dele oss i alderstrinn og begynne på lag med henholdsvis Kapp og Lena. Vi avsluttet med året med romjulscup i Nammo-hallen hvor høydepunktet var at vi klarte uavgjort mot Raufoss som vi stort sett har blitt fullstendig overkjørt mot.*

 *Takk for 4 fine år med den herlige gjengen*

**Årsberetning G/J 2017**

Laget har hatt ca 10 aktive spillere, både gutter og jenter (flest jenter) Vi har vært med på en del cuper, med svært god stemning til tross for en del tap.

Etter hvert så vi at det ble en smule tøft for jentene å spille mot rene guttelag svært ofte.

Vi har sammen med fotballeder bestemt at det blir rent jentelag og guttelag for kommende sesong, og med dette har det kommet på noen flere jenter spillere som ønsker å være med.

Tror det trygger jentene veldig å kunne få være rent jentelag og spille mot jenter.

Noe vi opplevde som svært positivt på siste cup i høstsesongen.

Vi ser frem til en ny sesong og mange finne minner sammen.

Cathrine Lynne|

**ÅRSBERETNING HOPP/KOMBINERT 2023**

I 2023 hadde vi 7 aktive utøvere og to ute med skade.

2023 har også vært et år der våre hopp- og kombinertutøvere har markert seg med gode resultater på alle nivåer både nasjonalt og internasjonalt.

Vi har hatt en utøver på hopplandslaget og en utøver som har deltatt på enkelte world cuprenn i hopp.

Sesongen 23/24 har vi også en utøver på rekrutt- og juniorlandslaget i kombinert.

Utøverne har også markert seg på COCrenn både i hopp og kombinert og en utøver har tatt medaljer ilagøvelser i VM spesial-hopp.

Dessverre er rekruttering fortsatt en utfordring, noe som gjør at vi ikke har fått nye utøvere denne sesongen.

**Allidrett 2023/2024**

**Hva er allidrett?**

Allidrett for barn er et variert aktivitetstilbud hvor barn får prøve flere ulike idretter i flere miljøer, for eksempel i sal, i skogen, på snø, på is eller i vann. Det legges vekt på å utvikle en god grunnmotorikk gjennom lek og aktiviteter tilpasset barnets utviklingsnivå.

**Litt om sesongen 2023/2024:**

Det har denne sesongen vært ca.23 aktive barn på allidretten. Det har variert i fra 18-23 barn hver gang. Det er veldig bra at tilbudet blir brukt av så mange ☺

Vi har hatt gymsal-lek og utelek på tirsdager i oddetallsuker og svømming på lena ungdomsskole på tirsdager i partallsuker. Aldersspennet har variert fra 4-7 år denne sesongen. Og når vi har vært i svømmehallen så har noen større og mindre vært med. På svømming så har vi vært rundt 30-40 på med det meste, men mange har nå gått over på andre aktiviteter som ski, fotball og håndball av de større.

**Gymsallek:**

Her har vi hatt flere forskjellige aktiviteter. Noe har blitt tatt på sparket, andre ting er planlagt i forkant. Her har vi hatt: Fotball, Håndball, Innebandy, Badminton, Tennis, Basketball, Hinderløype (balanse, ribbevegg, turning på tjukkasen, øve på under og over samt hatt rocke ringer), alle mine kyllinger, haien kommer, rødt lys, staffet ved løping, staffet med et kjøretøy (firkant med hjul), vi har øvd oss på det å dele i grupper og å ha vest (noe som er veldig stas). Vi har gjort veldig mye forskjellige ting på allidretten. Vi har også vært ute å hatt aking og skøyter.

**Svømming:**

Her har vi svømmehallen fra 16.30-17.45. Hvor vi må være ute fra garderobene, da neste svømming starter 18.00. Her har foreldrene ansvaret for sitt/sine barn igjennom hele økta. Det er alltid en badevakt til stedet. Anders Haugen og tok livredningskurset i høst, samt at Cathrine Lynne også har tatt det igjennom skolen og hjulpet til når det har trengtes hjelp med badevakt. Her har det vært fri lek igjennom hele økta, noen leker på madrassene, noen har med seg dykkersaker. Her er alt ut ifra eget nivå.

**Hvorfor allidrett?**

For å gi barna et godt fundament for et aktivt liv, hvor de får prøve seg på mange forskjellige aktiviteter både ute og inne, året rundt. Varierte og allsidige aktiviteter gir barna et godt utgangspunkt for å kunne delta i flere idretter senere, og stimulerer de fysisk, motorisk, sosialt og mentalt.

Anders Haugen