

# Gruppeårsmeldinger Hovden sportsklubb 2023

## Barnetrim

Målgruppe: de 2 eldste årgangene i barnehagen og 1.klasse

I år har vi vært to trenere og en medhjelper (forelder), dette gir mere stabilitet og minsker utfordringer som oppstår ifm. fravær pga møter, sykdom o.l. Vi har riktig god foreldreoppbakking og langt de fleste er i hallen under trening, dette gir sammenhold for både store og små.

Oppmøtet er ganske stabilt omkring 12 til 15 barn som deltar hver uke.

Ansvarlig: Chris Christensen og Jesper Thielecke

## Allidrett

Målgruppe: 2.-4.klasse

Ny oppstartet treningstilbud siden høsten 2023. Det ble det sendt ut skriftlig informasjon til alle foreldre, som inneholdt informasjon om formålet med tilbudet og hvordan de enkelte foreldre kan bidra. Det var et oppstartsmøte med alle foreldre som kunne den dagen. Her ble det utarbeidet hvilke kompetanser/interesser foreldregruppen har. Foreldrene valgte om de ville stille som trenere eller hjelpetrener. De som ikke kunne komme til møtet hadde sendt informasjon i forveien av møtet, eller ble spurt i etterkant hvordan de ønsker å bidra.

I etterkant ble det utarbeidet et program for året. Det er bare to barn som er bosatt i kommunen, som har valgt tilbudet fra. Ved alle andre barn bidrar minst en foreldre som trener eller hjelpetrener over 2-4 gange. Som aktiviteter inneholder treningen i år: orientering, håndball, fotball, yoga, innebandy, turn, skisprell (langrenn) og dans.

Oppmøtet svinger litt, men det er omkring 10 barn som deltar hver uke. Spond fungerer for noen foreldre, andre bruker det lite. Det er enkelte ny tilflyttede som har problemer med å få tak i appen pga landskoder, derfor kan kommunikasjonen inn mot denne gruppen være litt vanskelig.

Ansvarlig: Anne Thielecke

## Voksenidrett

I 2023 har det vært vanskelig å samle flere deltakere til voksenidretten. Det har vært enkelte gange hvor vi spillet litt badminton, ellers har vi stort sett brukt buldrehallen. Det har som regel vært 1-4 deltakere i treningene.

Ansvarlig: Anne Thielecke

## Fotball

### 8-10 klasse

I 2023 gikk jeg fra å trene 5-7 til 8-10 klasse. Det har stort sett vært bra oppmøte året rundt, men interessen er størst når vi kan være ute på kunstgressbanen og vi håper banen er klar til skisenteret stenger for sesongen. Vi er litt færre vinterstid og spesielt når fotballtreningene kræsjer med kveldskjøring på skisenteret eller annet vinterrelatert. Stort sett er det 8-12 unger med på dette partiet. De siste 6 mnd har det vært både gutter og jenter. Vi bruker stort sett treningen til å spille kamp, men prøver å få lurt inn litt tekniske øvelser innimellom. Fokuset er at alle skal med og vi skal ha det gøy! Nå gleder vi oss til snøen smelter og vi kan komme oss ut igjen. Håper også vi kan få til å bygge et skur med tilhørende bod ute ved kunstgressbanen, vi trenger et sted å oppbevare fotballutstyret! Dette ligger i kommunens økonomiplan for 2024.

Ansvarlig: Nicoline Kjær

### 5-7 klasse

Vi har vært ute på fotballbanen 6 måneder og inne i gymsalen 6 måneder. Vi har vært mellom 6 og 10 til trening, de fleste ganger opp mot 10. Til trening starter vi med oppvarming, der etter noen tekniske eller sparke øvelser. Siste halvdel spiller vi fotball, har hatt fokus på å sentre til hverandre.

Ansvarlig Jens Hovden

### 1-4 klasse

Vi har hatt fotballtrening hver uke utenom i ferier og når skolen har hatt arrangement.

Det har vært variert oppmøte fra 5 - 15 stk hver gang, jenter og gutter.

Vi har hatt fokus på ballkontroll og samarbeid. Har hatt mange øvelser med ball alene og samarbeid mellom 2 og 2.

Vi har hatt fotballkamp hver gang, og da har vi øvd på å sentre til hverandre og inkludere alle i spillet.

Det er dessverre stor forskjell på 1-2. klasse til 3-4. klasse. Da har vi delt opp i 2 grupper de første 30 min. og så har vi vært sammen felles på slutten. Jeg har hatt god hjelp fra Grunde ( hjelpetrener), og da har dette fungert veldig bra.

Oppsummert: Det er en kjempe fin gjeng med stor glede til fotballen og det er utrolig moro å trene disse barna. De er flinke og de store har blitt veldig flinke til å inkludere de mindre barna

Mye gode ferdigheter på samtlige barn.

Ansvarlig: Kenneth Slaaen

## Alpin og freeski

Sesongen i år startet med samling på Fonna, hvor 7-8 av våre løpere var med på trening sammen med ski kretsen.

For sesongen 2022/23 har vi hatt enkel matservering på klubbhuset for barna før trening på tirsdager.

Vi har også godt til innkjøp av noen alpinski slik at alle kan få prøvd carving ski. Mange som kun har twintip ski.

Dette har vært kjempepopulært, og vi har fått et godt løft på alpint & freeski. Det er ca 15-20 barn som deltar på trening.

Jarle Sørensen og Jacob Stebekk har hatt tirsdags treninger, samt en del fredags kvelder og helg. Interessen øker.

Eivind Severinsen har hatt ansvaret for freeski, hvor de har hatt trener hjelp fra HSG. Ett veldig populært tilbud.

På renn fronten har HSK hatt 9 egne renn, hvorav 2 var kretsrenn, Her er det bra lokal deltakelse.

Vi opplever også økt interesse fra hyttebyklere som er flinke til å både bidra og delta på arrangementer.

HSK har også deltatt på renn på Haukeli, både SL og Super G.

Ellers arrangerte HSK NM Masters 2023, et arrangement som samlet 150 deltakere og som fikk tittelen BEST GAMES EVER

En stor takk til alle som bidro her – HSK er den klubben i kretsen som på tross av størrelsen, arrangerer flest renn gjennom sesongen.

Sammen har vi klart å skape et godt miljø for både barn og voksne, og vi håper på fortsatt ny rekrutering av barn, men også voksne.

Ansvarlig: Jacob Stebekk

## Spinning

Voksne

Trener var sykmeldt deler av fjoråret. Aktiviteten ble satt på vent i perioden april-oktober. Spinning ble startet opp igjen på senhøsten i lokalene på langrenns arenaen med 3-9 deltakere.

Ansvarlig: Sabine Bello

## Trampoline / allidrett

5-7 klasse

Vi prøver å kjøre trampoline hver gang det er mulig. Krever at det er nok voksne for å opprettholde sikkerheten. I gjennomsnitt er det rundt 12 deltakere på trening. På trampolinen hjelper vi de som ønsker, med å finpusse triks eller få til nye triks. Ser stor fremgang hos barna. Mange av de er interessert i å lære, noen er der bare for å ha det gøy. Veldig høyt nivå hos de fleste. Mange har hatt fokus på trening mot å mestre triks de kan ta med seg i bakken. Vi har brukt airtracken litt, den var ødelagt. Ble prøvd fikset, så nå funker den ok minus.. den blir godt brukt når den først blir satt opp til div. Treningene vi ikke er to voksne har vi kjørt ballspill eller leker. Ofte kommer barna med leker de selv har lyst til. Da lar vi demokratiet bestemme. Samme med slutten på trening kjører vi ofte ballspill.

Dødball, kongeball, Brenntball osv. Det er bra samhold på trening! Barna er flinke til å spille og leke sammen. Veldig få ganger det har vært krangling.

Vi ønsker at treningen skal være en plass der ungene kan reise for å ha det gøy, kanskje lære seg noe nytt eller bli bedre på noe. Derfor ønsker vi også å ikke belaste foreldrene for mye heller med å kreve at de stiller til trening.

Ansvarlige: Benedicte Severinsen, Cajsa Jacobsen og Marie Tjomsaas Johanssen