

Follo Håndball



**STABIL BLANT DE BESTE
MED EGNE KREFTER**

STYRETS ÅRSBERETNING 2023

Addo Sign identifikasjonsnummer: e82f4002-df97-4cf8-8126-4f55f6b20c2d





1. Innledning

Klubbens formål

Follo HK er en norsk eliteklubb innenfor håndball menn.

Klubben har et seniorlag i norsk 1. divisjon for menn, et rekruttlag som spiller i 2. divisjon, Lerøyserien og G20 regionserie og et rullestollag med spillere fra begge kjønn.

Follo HK bygger på prestasjons-/partnerklubbmodellen med Kolbotn IL Håndball, Langhus IL Håndball, Oppegård IL Håndball, Siggerud IL Håndball og Ski IL Håndball.

Follo Håndball hadde 114 medlemmer pr. 31.12.2023

Styret i klubben har bestått av:

Marius Borge (styreleder), Katrin Eide Jakobsen (nestleder), Steinar Eriksen (styremedlem), Lasse Halaas (styremedlem), Åste Marie Skullerud (styremedlem), Andreas Niss (styremedlem) og Bjørnar Pedersen (varamedlem).

Det ble avholdt ni styremøter i 2023 for styret som ble valgt i mars 2023. I tillegg ble det gjennomført seks styremøter i det gamle styret før årsmøtet.

Lene Lothe er engasjert som klubbkoordinator på deltid.



Aktiviteter med samarbeidsklubbene

Follo HK har avholdt 3 håndballskoler i 2023, Follo Balkan WinterCamp, Follo Balkan SummerCamp og Follo Balkan HøstCamp. Håndballskolene har fått gode tilbakemeldinger ift. faglig innhold og gjennomføring.

I Høstferien arrangerte vi også en Elitecamp, et tilbud for de litt eldre spillerne som ønsker å utvikle seg som håndballspillere og se litt mer hva en toppsatsning handler om. Denne ble fulltegnet og vi fikk gode tilbakemeldinger på opplegget fra deltagerne.



Vi har hatt maskoter fra våre samarbeidsklubber på våre hjemmekamper. Katrin Jakobsen har koordinert all kontakt med samarbeidsklubbene, og alle kamper ble fulltegnet tidlig i sesongen. Åse Bergseng gjør en super innsats med å ta de godt imot og være vertinne for maskoter og trenerne under kampene.

Vår sportssjef, trenere og en del av våre spillere har også hatt ulike gjestetreninger i samarbeidsklubbene denne sesongen.

Vi har en flott samarbeidsavtale også denne sesongen med Wang Ung Follo. Follo HKs hovedtrener Lukas Karlsson, assistent-trener, Adrian Ark Saastad, samt målvakt Viktor Warrer har vært utleid til Wang Ung Follo (Toppidrett Håndball) på Kolbotn fast en dag i uken hele skoleåret 23/24.



2. Økonomi

Det økonomiske målet til klubben i 2023 var å fortsette den gode økonomiske utviklingen, og sikre en positiv egenkapital som er et av kravene fra NHF for å få kategori grønn på Elitelisensen, noe klubben har hatt i hele 2023/2024-sesongen. Hele klubben, inkludert Styret, har fulgt økonomioppfølgingen ekstra tett gjennom hele året og satt tiltak fortløpende i et krevende år. Til slutt endte vi opp med ett overskudd på kr **229.753,-**

Pr. 31.12.2023 hadde klubben en egenkapital på kr **452.214,-** mot **222.461,-** i 2022.

Driftsinntektene i 2023 har vært på kr **6.644.426,-** mot **6.747.742,-** i 2022. Det skal sies at det har vært stor innsats fra alle i klubben for at inntektene har kommet på dette nivået.

Personalkostnader og andre driftskostnader har i 2023 har vært på kr **6.417.630,-** mot kr **6.961.649,-** i 2022. Nedgangen skyldes i stor grad at Daglig leder valgte og si opp sin stilling midtveis i året, og at styret valgte å leie inn en klubbkoordinator på deltid i stedet for.

Marginene er små, og styret er innforstått med at det også i 2024 må være en god økonomistyring. Dette legges det også opp til i budsjettet.

Uten våre trofaste sponsorer og samarbeidspartnere hadde vi aldri klart å drive en elitehåndballklubb i Follo. Vi takker dere for alle bidrag og at dere gjør det mulig å drifte klubben. Tusen takk!



3. Sportslig aktivitet

Sportslig ledelse

Hovedtrener Lukas Karlsson og sportssjef Torbjørn Andersen har denne sesongen styrt det sportslige i samarbeid med Lasse Halaas (ansvarlig for sport i styret).

A-laget

I sesongen 2022/2023 i ble det 4. plass i 1.divisjon med 40 poeng på 26 kamper. Vi spilte kvalifiseringsspill mot Viking TIF og Viking Stavanger om retten til å spille kvalifiseringskamper mot 11.plassen i Rema 1000-ligaen. Dessverre nådde vi ikke målet vårt om kvalifiseringskamper og opprykk våren 2023.

For sesongen 2023/24 hadde styret et klart mål om opprykk nok engang, men ble enige med det sportslige apparatet om å ha kortsiktige mål og ta kamp for kamp. Med fasit i hånd, kan man si strategien fungerte. Høstsesongen ble avviklet uten tap, og kun ett poeng ble avgitt i siste serierunde før jule-pausen borte mot Ryger. Etter jul har det kun vært seire så langt. Pr 6.3.23 topper A-laget 1. divisjon med 43 poeng på 22 kamper. Laget ligger 9 poeng foran Sandefjord (en kamp mindre spilt) og ligger an til direkte opprykk til Rema 1000-ligaen med 4 kamper igjen å spille. Sesongen til nå har vært veldig solid med gode prestasjoner fra både spillere og trenere i hver eneste kamp. Også de kamper det har buttet litt, har vi klart å hente energi og motivasjon og snu kampene til vår favør før sluttsignalet gikk.

Hovedtrener for sesongen 2023/2024 er Lukas Karlsson. I trenerteamet har han hatt med seg assistenttrener Adrian Ark Saastad, oppmann Ivar Lysjø, målvaktstrener Mads Gulbrandsen og Axel Reimblad fra Plexusklinikken som medisinsk og fysisk ansvarlig. Sportsjef er Torbjørn Andersen

I NM senior ble Follo HK slått ut i 3. runde mot Halden Topphåndball, (27-26). Etter å ha slått ut Oppsal/Romsås 16-37 i første runde, og Eliteserielaget Runar Sandefjord 43-40 (e.e.o)

Vi har hatt følgende spillere på landslag sesongen 2023/2024:

- Sivert Jonson Tryggestad (2003) har deltatt på samlinger og kamper med LM02.
- Mikkel Solheim (2005) og Mats Schei Fossum (2005) har deltatt på samlinger og kamper med LM 04.



Rekruttlaget

Trenerteamet til rekruttlaget har i sesongen 2023/2024 bestått av:

Adrian Ark Saastad (hovedtrener), Jørn Rune Andersen (assistenttrener), Viktor Warrer (keepertrener) og Axel Reimblad (fysisk trener). Lukas Karlsson har også bidratt rundt rekruttene i løpet av sesongen. Monica Schei og Steinar Eriksen bidrar administrativt.

Spillertroppen i Follo HK rekrutt i 23/24-sesongen har bestått av 21 spillere. Alle sammen er lokale og kommer til oss fra våre samarbeidsklubber i Nordre Follo.

Det ble avholdt foreldremøte i mai 2023, og sesongoppkjøringen startet allerede 22. mai. Rekruttlaget har i tillegg til normalt seriespill, samt Lerøy og NM-20 kamper, i tillegg gjennomført ca. 10 treningskamper før og under sesong.

Videre har rekruttene jobbet mye med teambuilding, og en av samlingene ble gjennomført på Krokhol 3-4. juni 2024. De ble her delt inn i lag og det ble forskjellige øvelser, matlaging og overnatting i telt.

Per 4.mars 2024 ligger laget i 2.divisjon på 5.plass etter 19 spilte kamper. I G20 serien topper Follo tabellen i øyeblikket. Rekruttene er også ubeseiret så langt i Lerøyserien, hvor de topper tabellen. I NM G-20 ble det et knepent kvartfinale-tap mot Fjellhammer. Flere spillere har fått sin debut i 1.div for Follo HK. To spillere har deltatt på LMU samlinger. Syv spillere har vært på regionale landslagssamlinger. Åtte spillere har vært på SPU samlinger. Tre spillere har deltatt på landsdelssamlinger for spillere født 2006, og en har vært på landsdelssamling for spillere født 2005.

Trener- og støtteapparatet rundt laget er veldig fornøyd med spillergruppa, både sosialt og sportslig. I gruppen er det flere talentfulle spillere som har muligheter til å ta steg opp på A-laget. Det er en god felles innstilling når det gjelder trening, innsats og ønske om å bidra i laget. Slike holdninger gir gode treninger, og god utvikling over tid. Resultatmessig er vi blant de beste i både regionen og i landet.

Vi har også hatt ca. 15 hospitanter innom øktene fra samarbeidsklubbene i år.



4. Dugnader og aktiviteter

Uten dugnader er det ikke mulig å drive en toppklubb. Styret har aktivt deltatt i gjennomføringen av dugnader gjennom sesongen, og har også hatt frivillige som har tatt ekstra ansvar i forbindelse med gjennomføring.

Viktig for styret å rette en stor takk til alle som bidrar frivillig for Follo HK hele året.

Tons Of Rock juni 2023

I juni hadde vi for første gang dugnadsarbeid under Tons Of Rock. Her stilte alle spillere, fra begge lagsmiljøer over 18 år, de som ikke hadde fylt 18 år stilte med foresatte. I tillegg stilte foreldre og medlemmer ekstra opp, for å dekke våre totale 40 vakter fordelt på 4 dager.

FolloCup 2023

Uke 32 - august 2023 arrangerte vi FolloCup sammen med Follo HK Damer. 22 klubber og 33 lag var påmeldt i både Elite og rekruttklassen for begge kjønn. Arrangementet gikk fint av stabelen og mye dugnadstimer ble nedlagt.

Kampen for Follo

Styret hadde hovedansvaret for denne dugnaden. Alle i styret bidro med å ringe til sponsorer. Spillere fra A-Laget bidro når det gjelder å kontakte alle lagsmiljø og sørge for at de mobiliserte og kom på kamp. Resultatet både på inntekt og publikum var som planlagt. Vi ønsker å takke bidragsytere og partnerklubber. Vi hadde 1.487 tilskuere på Kronekampen mot Sandefjord Håndball 9. desember 2023

Balkan kebab x 4

Vi har hatt 4 runder med salg av Balkan familiepakker – januar, mai, oktober x2. Spillere fra A-laget stiller til dugnad og tilbakemeldingen fra spillergruppen er at dette er en fin dugnad.

Bilmesse september 2023

Torget i Ski. Vår markedsansvarlig Morten Stærk hadde ansvar for den praktiske biten og hadde dialog med utstillere. Spillere fra A-laget hadde dugnad. Og delte ut flyers med målklubben samt hadde aktiviteter med skudd på mål

Salg av dopapir/tørkerull

Første dugnadsrunde ble gjennomført i februar og andre runde i september 2023. Begge lagsmiljø bidrar i denne dugnaden.

Spond lotteri 2023

Ny dugnad vi tidligere ikke har hatt. Rekruttlaget tok initiativ til dugnad og gjennomførte et Spond lotteri sommeren 2023

Målvakts-seminar

Dette ble gjennomført to målvaktsseminarer i 2023. 13. mai og 17. desember 2023. Dette er arrangement som vi har vært vertskap for i regi av Region Øst. Våre målvakter har vært instruktører.

5. Follo HK Rullestolhåndball



Follo HK Rullestolhåndball har lagt bak seg nok et år med mange gode opplevelser, kamper og cuper samt at nye spillere har kommet til.

Mathias Bolivar Jakobsen og Leon Lorang Moe har delt ansvar som hovedtrenere. Administrasjon og teknisk/vedlikehold er utført av Erik Horgen og Laila Horgen. Laget har fortsatt med 2 treninger pr uke for å holde nivået, og stemningen i spillergruppa er god.



Laget har fortsatt sitt spill i 5.divisjon for herrer. Det var litt flere lag sesong 2023/24 som har gitt noen flere kamper, og mange nye gode opplevelser. Mange av lagene som vårt rullestolhåndball-lag møter i 5.div, synes det er en flott opplevelse og mye fin læring og flere etterspør treningskamper i tillegg til ordinære kamper. Som alltid er avtalen at det kun spilles hjemmekamper i Langhushallen pga utstyrsmengden som kreves. Øvrige lag i serien kommer til Langhushallen, setter seg i stol og kamp gjennomføres. Å få spille i 5.divisjon har vært en stor motivasjonsfaktor for spillerne og gir verdifull kamptrening. For sesongen 2023/24 har regionen også skaffet et fast dommerpar som dømmer alle våre kamper og bygger opp kompetanse rundt rullestolhåndball.

For 6.gang bidro Follo HK Rullestolhåndball på Spinal Camp på Norges Idrettshøyskole. 2 økter med rullestolhåndball ble gjennomført. Ide og tanke er å vise frem ulike aktiviteter for rullestolbrukere for å motivere og vise muligheter for deltagelse i ulike idretter og aktiviteter. Både trenere og flere spillere fra Follo, deltok for å vise frem rullestolhåndball.



Det er økt aktivitet innen rullestolhåndball i Norge og flere lag og spillere kommer til. Juni 2023 arrangerte Follo HK Rullestolhåndball SALTO Cup for 2.gang. Cupen er sponset av lagets hovedsponsorer: SALTO Systems og KC Follo. 17-18. juni 2023 ble cupen arrangert og 4 klubber deltok: Savehof fra Sverige, Bergen, Elverum og Follo HK Rullestolhåndball. Pga økt antall spillere, så stilte Elverum, Bergen og Follo med 2 lag hver: nivå 1 og nivå 2 (tilbud for nye spillere), og turneringen ble delt i nivå 1 og nivå 2 cup for å sikre at alle skulle få mest mulig spilletid på et egnet nivå.

Cupen ble en stor suksess og på god vei til å bli en tradisjon.

Flere spillere har også vært på samling med landslaget i løpet av 2023: Iver Mæle, Thor Erik Strand, Luis Gran, Marcus Kavaleff, Steinar Lunde og Vladimir Karlov.

22.-25. Juni var det 6.nasjoners turnering i Lyon og følgende spillere fra Follo HK

Rullestolhåndball ble tatt ut: Vladimir Karlov, Thor Erik Strand og Luis Gran.

Det ble tøffe kamper og hard matching. Norge endte til slutt på 5.plass. Marginene var ikke helt på Norges side denne gangen, men mange flott prestasjoner og viste et forsvar i verdensklasse! Flott innsats fra et så fremdeles nytt landslag.



Etter sesong slutt gikk Erik og Laila ut av landslagsledelsen for å fokusere mer på klubb og videre aktivitet der.

Follo HK Rullestolhåndball deltok også på en internasjonal turnering i Belgia i september 2023, hvor 10 rullestolhåndballag fra 6 land deltok. Follo HK Rullestolhåndball deltok for 3.gang og hadde nok en fin opplevelse og nye erfaringer. Det ble en fin 5.plass.



I desember ble det arrangert nasjonal samling på Idrettshøyskolen hvor spillere fra hele landet ble samlet til en felles treningshelg. Spillere og trener fra Follo HK Rullestolhåndball deltok også på denne samlingen.

Rullestolhåndballaget er et selvfinansierende prosjekt for Follo HK. I tillegg til støtte fra NHF får laget også fin støtte av hovedsponsor SALTO systems, samt KC Follo som bistår med drakter. I tillegg har det kommet flere personlige pengegaver til klubben samt at klubben stadig søker om støtte og midler fra fond og stiftelser for å sikre tilstrekkelig midler for å holde liv i aktiviteten.

Follo HK Rullestolhåndball jobber aktivt sammen med NHF for å få økt fokus og videre satsning på rullestolhåndball i Norge. I september 2023 hadde Nordstrand kickoff og startet opp sitt tilbud for rullestolhåndball. Parallelt startet det også opp et lag i Trondheim. I tillegg ønsker Ålgård å starte opp et tilbud så snart de får stoler. Med andre ord, er rullestolhåndball i sterk vekst i Norge, og mye takket være innsats og engasjement fra Follo HK Rullestolhåndball.

Under Salto Cup kom representant fra Regionen og overrakte Laila Horgen hedersmerket i sølv fra regionen for innsats med rullestolhåndball gjennom mange år. Desember 2023 fikk også Erik og Laila Horgen tildelt ildsjelprisen av Nordre Follo Kommune for arbeid med rullestolhåndball gjennom mange år.

5. Andre forhold

Arbeidsmiljø/ytre miljø

Klubben har Lene Lothe som klubbkoordinator på deltid, Torbjørn Andersen som sportslig leder i ca. 20% stilling og Lukas Karlsson som hovedtrener for A-laget i 100% stilling. Styret anser arbeidsmiljøet som godt. Klubbens aktiviteter medfører ingen uheldige konsekvenser for det ytre miljø.

Likestilling

Klubben har et herrelag og rekruttlag bestående av menn og et rullestollag som består av både kvinner og menn. Klubbens styre har bestått av 2 kvinner og 5 menn.

Skader og ulykker

Håndball er en risikosport og derfor forbundet med skader. Dette året har vist at både styrketreningen og det skadeforebyggende arbeidet har fungert godt. Vi har kun hatt to skader av lengre varighet. Avtalen med Plexusklinikken har vært et godt apparat for oppfølging og rehabilitering av skadede spillere.

Diskriminering

Det er en målsetting at klubben skal være åpen og inkluderende. Ingen skal diskrimineres på grunn av sosial eller kulturell bakgrunn, religion, kjønn, seksuell legning eller andre grunner.

Marked

Markedsarbeidet har i hovedsak blitt gjennomført av Morten Stærk på provisjonsbasis. Han har levert et meget godt resultat. I tillegg har styret deltatt aktivt i dette arbeidet. Våre trofaste samarbeidspartnere over mange år, er fortsatt med, og vi har også klart å få med flere nye på laget. Uten dere ingen satsning. Tusen takk.

Follo Media

Vi er heldige som har en dugnadsbasert Media-avdeling som ledes av Tor Solstad. Follo Media holder nettsider og våre sosiale medier kanaler oppdatert, totalansvar for grafisk design og produserer alt av trykksaker. I tillegg tar Tor mengder med bilder fra våre kamper og arrangementer. Geir Thomas Fossum står for det meste av intervjuer, skrevne artikler og tekstbidrag i Follo Media. Viktor Warrer produserer innhold primært til våre kanaler på Instagram og TikTok, med stor suksess. Han avlaster også på det grafiske. Follo Media har i forkant av sesongen arrangert «mediadag» med portrettbilder av spillere og trenere, produksjon av video og intervjuer til lokalpressen.

Andre sterke bidragsytere i Follo Media utover de nevnte er Erik Manshaus, Beate Solstad og Eline Solstad.

Kiosk

Trine Søybye har denne sesongen bidratt med å ta ansvar for all logistikk rundt varer i kiosken, slik at vi alltid har varer tilgjengelig for hva vårt publikum ønsker.

Riggeteam

Follo HK er heldige å ha ett fast riggeteam, de er de første som kommer til hver A-lags kamp og de siste som går hjem. De har stålkontroll på å sette klar hele arenaen til kamp, og rydde den ned. Riggeteamet består av Geir Lothe, Knut Arne Hansen, Tore Solheim, John Magnusson og Knut Erik Jakobsen

Kontrollutvalget

Styret ønsker også å trekke frem et godt samarbeidsklima med kontrollutvalget i klubben. Åpenhet er viktig og derfor deles styremøteprotokoller løpende med kontrollutvalget gjennom året. Styret arrangerte et oppsummeringsmøte med kontrollutvalget med sentrale funksjoner fra styret, drift og regnskap representert slik at KU kunne stille alle eventuelle spørsmål for å kunne lage en så god rapport som mulig.

Annet

Styret i Follo HK har også denne perioden jobbet aktivt med å sørge for en arbeidsstruktur som gjør at kommende styrer kan nyte godt av det arbeidet som er utført. Alt arbeid foregår sikkert i skytjenester fra Microsoft, og tilganger kan slås av/på for kommende styremedlemmer og andre funksjoner i klubben.

Follo Håndball

FO FII

SAMMEN ER VI

GODE

#FolloErFamilie





«Tungvektene» fra Østlandets blad tok utfordringen fra Follo-gutta på alvor, fylte hallen og vant veddemålet.

Takk til Follo Media for alle foto og all grafikk!

Langhus, 11. mars 2024



Marius Borge (e-sign.)

Katrin Jakobsen (e-sign.)

Åste M. Bergseng Skullerud (e-sign.)

Andreas Niss (e-sign.)

Lasse Halaas (e-sign.)

Steinar Eriksen (e-sign.)

Bjørnar Pedersen (e-sign.)

Signaturene i dette dokumentet er juridisk bindende. Dokumentet er signert med Visma Addo sin sikre digitale signatur. Underskriverens identitet er fysisk registrert i det elektroniske PDF-dokumentet og er vist nedenfor. Alle tider er gitt i koordinert universaltid (UTC).

Underskrivere

  Steinar Eriksen 9578-5995-4-543376 2024-03-11 07:06:53Z	  Marius Hansen Borge 9578-5995-4-98593 2024-03-11 07:08:21Z
  Åste Marie Bergseng Skullerud 9578-5999-4-1879587 2024-03-11 07:09:22Z	  Karl Andreas Alexander Niss 9578-5994-4-484653 2024-03-11 07:11:13Z
  Lasse Halaas 9578-5999-4-2135142 2024-03-11 07:34:18Z	  Katrin Eide Jakobsen 9578-5990-4-2002826 2024-03-11 08:11:19Z

Dokumenter i transaksjonen

91784_FolloHK_StyretsÅrsberetning2023_11032023.pdf

Dette dokumentet



Dokumentet er digitalt signert med Visma Addo sikker signeringstjeneste. Signaturbeviset i dokumentet er sikret og validert ved å bruke den matematiske hash-verdien til originaldokumentet.

Dokumentet er låst for endringer og tidsstempelt med et sertifikat fra en klarert tredjepart. Alle kryptografiske signeringsbevis er innebygd i PDF-dokumentet i tilfelle de skal brukes til validering i fremtiden.

Hvordan verifisere ektheten til dokumentet

Dokumentet er beskyttet med et Adobe CDS-sertifikat. Når dokumentet åpnes i Adobe Reader, vil det se ut til å være signert med Visma Addo signeringstjeneste.