

## Damer A

Spillerstall A: Renate Resvoll Holm, Mari Bergerud, Trine Rundbråten, May K. Andersen, Live Fure, Mari G. Andersen, Frida Nyhus, Mia A. S. Kristensen, Christina Indresæther, Ida Nesheim, Jannicke Svendsen, Christina Berg, Rita Kløveru og Marte Halmstad.

Spillere som har fått sjansen/hjulpet til: Reni Kristiansen, Hege Løvdal, Cecilie Ellingsen, Camilla Bye, Linn A. Djupvik, Kjersti Holm og Emilie Moen.

Årets stall for damer har hatt et bra treningsoppmøte. Vi startet med treninger i midten av mai 2016 med mye fysisk og ball. De mulighetene som nærområdet gir ble brukt og vi trengte tre felles økter i uka. Damene hadde i tillegg flere ganger utenom dette.

Vi trente frem til juli og hadde da tre uker aktiv ferie og startet da opp igjen for fullt i slutten av juli, igjen med en del fysisk, men mere ball inn i bildet. Det var også treningshelger i august med kamper og alternativt/sosialt.

Serien for laget startet i september og i kampsesongen trener vi tre fellesøkter i hall. Damene trener i tillegg fysisk flere ganger i uka utenom fellestreningene. Steder vi trener i hall er Modumhallen og Hoppcenteret.

Målsettingen for årets sesong for A-laget var å holde se i 2. divisjon og det klarte dem. Fetter at seriesystemet i håndball blei lagt om forsvant over halvparten av laga i 2. divisjon bort med et pennestrøk og nivået blei mye tøffere, men damene klarte de oppgavene med glans og sikret seg en plass i neste års 2. divisjon.

Årets stall har vært en blanding av lovende spillere og unge sultne og igjennom hele sesongen har vi jobbet som ei gruppe, men splittet opp enkelte ganger. Laget har tatt et steg i riktig retning og vi har jobbet fort at jentene skal bli trygge og få muligheten til å utvikle seg individuelt og som lag.

Vi har hatt spillermøter der vi har pratet med en og en og i felles grupper og damene har hatt flere møter der dem tar opp sine synspunkter.

Årets trener/oppmannteam: Thorbjørn Hansen (trener), Per E. Løvdal (mv. trener), Stig-Ivan Larsen (ass. trener) og Kristin K. Andersen (oppmann).