

Handbollens Dag

#myckethänderihandboll



2023/2024

Lördag 27 April

10.00 – 14.00

Mixmatcher – ca 10.00

Prisutdelning – ca 13.00

Vi bjuder på saft och korv till alla barnen!



Vi ses på Jenningshallen!

Årets ungdomsledare säsongen 2023/24

Årets ungdomsledare är en mycket engagerad person som själv spelat handboll i hela sitt liv och lägger ner mycket tid på handbollen. Under handbollssäsongen är denna ledare nog nästan mer på hallen än hemma.

Med glädje, fantastisk inställning och ibland hårda tag har den här personen lyckats forma trygga och starka spelare. Genom att vara lyhörd och tydlig ger denna ledare spelarna stora möjligheter att utvecklas, inte bara som handbollsspelare utan som individer och som grupp. Hon, för jo, det är en hon! har otroligt mycket handbollskunskap och samtidigt en stor drivkraft att lära sig mer och utvecklas som ledare. Under säsongen har hon genomfört tränarutbildning 2 för att förbereda sig för att kunna delta med sina lag i Ungdoms-SM. Sina lag, ja, för hon har under säsongen inte bara varit tränare för ett lag utan för två, det tyder på ett fantastiskt engagemang.

Vi är glada att ha en sådan inspirerande ledare i vår förening.

Årets ungdomsledare är **Annika Normark**. Stort grattis!

Sikeå SK Mix 2016

I år har vi fått följa dessa unga handbollsspelares utveckling. Det är ett härligt gäng som dyker upp på hallen varje vecka. De har varit duktiga och lärt sig mycket under året, både vi tränare är djupt imponerade av vad de åstadkommit under deras första år som handbollsspelare.

Vi ser fram emot att få fortsätta se deras utveckling inom kommande handbollssäsongen.

Vi vill även tacka Jon som ofta varit på hallen och funnits där som hjälp när en av oss tränare saknas, så stort tack för det.

/Alva och Klara

Sikeå SK Mix 2015

Ännu en säsong har gått och vi är nu vid slutet. Hela året har varit fylld av skratt, glädje och enorm stolthet! Tiden har flugit förbi, och vi har haft så mycket roligt tillsammans på planen!

Början av året var det lite svårt att sätta i gång. Många hade glömt hur allt gick till och hur reglerna fungerade, men lika snabbt som blixten så var vi i gång och vid första sammandraget blev vi ledare helt chockade över hur snabbt ni hade fångat upp! Passningarna sattes, ni tog aldrig mer än 3 steg och skotten var ordentliga. Ni lärde er snabbt hur man rör sig utan boll och i försvar så var det som en mur.

På träningarna så var det alltid fokus och alla hade viljan att lära sig nytt. Att köra skottövningar med en straffrunda om ni missade målet var en stor favorit.

Att spela match var alltid ett tjt om, och när ni fick spela match på storplan, ja då var det bara att blåsa i visselpipan för att det skulle bli tyst. Springövningar var inte en sådan stor favorit, men ändå där så var det ingen som var lat och inte gjorde något, utan även där körde ni allt ni orkade.

Två helt fantastiska år har gått med detta härliga gäng, och vi ledare är så tacksamma över att fått lära känna dessa smarta och otroligt roliga barn! Nu går ni upp till de äldre och blir uppdelade i 2 lag, och med sorg så kommer vi ledare tyvärr inte att följa med er upp som tränare, men tvivla inte en sekund på att vi inte kommer sitta på läktaren och vara era största supporters!

Kom ihåg att handboll är mer än bara att vinna eller förlora. Det handlar om att ha kul, lära sig nya saker och vara en del av ett fanatiskt lag. Oavsett resultat är ni alla vinnare i våra ögon för ert hårda arbete och ert mod att göra ert bästa varje gång ni steg ut på planen.

Vi vill tacka alla föräldrar som ställt upp och såklart barnen för att ha gjort våra torsdagar till en dag man längtar efter!

Samanta, Tilde & Iris

Sikeå F10 (2013-2014)

Denna säsong har tjejerna födda 2013 och 2014 spelat tillsammans. En grupp på 20 glada tjejer med en otrolig energi och träningsflit. Vi har tränat två gånger i veckan på Tundalshallen och vissa stunder har känslan varit som att vara i en lite myrstack. Alldeles fullt av tjejer som vill spela handboll.

Dom här tjejerna är glada, spralliga, nyfikna och dom vill verkligen lära sig. Tjejerna tar åt sig och lyssnar på vad vi tränare säger och det har även visat sig på deras utveckling. För hälften av gruppen var detta första året med kortbanehandboll medan dom äldre tjejerna vinkar vi nu av för spel på stor plan.

Det är aldrig några problem med dessa tjejer. De är otroliga lagkompisar som alltid är snälla och peppande mot varandra.

Tjejerna har spelat sammanlagt 6st sammandrag under säsongen varierat på ett eller två lag. Vi har anordnat två hemmasammandrag och har då även fått möta Lillpite och Boden som har valt att åka ner till oss för att möta lag i Västerbotten. Det har varit riktigt roligt och givande att få möta andra tjejer. Framför allt att lära sig att handboll är en tuff sport och att man faktiskt få ta i och röra motståndarna.

Säsongen avslutades med Sundsvall Cup för ett gäng tjejer där dom fick spela minihandboll i ishallen. Och som dom spelade. Vi blir alltid lika imponerade av tjejerna hur dom tar sig an olika uppgifter.

Nu är säsongen över. Vi längtar efter ett sommarlov med bad, värme, sol, glass och sommarknän. Men håll ut! En sommar går fort och snart står vi här igen tillsammans för att starta upp en ny rolig handbollssäsong.

/Annika, Angelica, Jessica och Tobias

Sikeå SK P10 (2013-2014)

Vi började säsongen i mitten av oktober med ett gäng ivriga killar som var väldigt handbolls sugna.

Under säsongen har vi hunnit med 37 träningar där uppslutningen varit riktigt bra (mellan 12-16 killar på träningarna) och 4 sammandrag.

Detta har vi inte klarat utan våra duktiga ungdomar och våra fantastiska föräldrar som hjälpt till. På de sammandrag vi deltagit i under säsongen har vi haft 2 lag anmälda, vissa av gångerna har vi varit lite få spelare så killarna har hjälpt till i varandras lag. Det har varit minst 2 matcher/sammandrag men många ggr har det blivit 3 matcher. Även här vill vi rikta ett STORT tack till våra unga ledare och föräldrar som ställt upp när vi inte kunnat närvara då vi haft egna matcher eller varit tvungna att jobba. Givetvis blev sista matchen på denna säsong den viktigaste. Killarna har tränat och jobbat hårt för att ta revansch på föräldrarna.

Vi åkte också till Sundsvalls cup med 10 ivriga killar. Där gjorde killarna en väldigt bra turnering med 4 matcher totalt. Det blev tidiga mornar och långa dagar för killarna, men jag tycker dom gjorde det riktigt bra. Här har killarna också fått uppleva den underbara handbolls familj som Sikeå är när vi är på cup. När killarna inte hade egna matcher var de med och stöttade/hejade på de andra lagen från Sikeå under turneringen. Detta tyckte jag var mycket roligt att få uppleva med killarna, då det var många år sedan jag själv var med där.

Nu vill vi i ledargruppen önska alla en trevlig sommar och välkommen tillbaka nästa säsong.

Sasa & Sofia

Sikeå SK F12 (2011-2012)

F12 består av ett glatt och yvigt gäng som gärna dansar loss i samband med träning och match. Vi har under säsongen genomfört 68 träningar. Totalt har vi haft 85 dagar med träningar, matcher och cuper. Träningsgruppen har bestått av 20 spelare. Vi hade några avhopp i början av säsongen, men då började ryktet gå om hur roligt handboll är och vi fick in hela sex nya spelare till laget. Så kul! Träningsnärvaron har varit hög. Räknar vi in matcher och cuper så hamnar närvaron på över 70%, trots att många har dubbelidrottat och haft andra föreningsengagemang som krockat. Vilket visar på att glädjen och viljan att träna och spela i gruppen varit hög.

Målet denna säsong har förutom att ha kul varit att utveckla den individuella färdigheten hos varje individ och det tycker vi att vi har lyckats med. Tjejerna har börjat skjuta riktigt hårt och vågar ställa sig i vägen i försvar. De har också börjat visa på fina samarbeten, växlar, spärrar och fina kontringspass.

Vi har under säsongen deltagit med två lag i seriespel och då har vi har blandat lagen med stor variation, alla har också fått prova spela på de flesta positioner. Totalt har vi spelat nästan 40 matcher under säsongen. Förutom seriespel har vi deltagit i två cuper, Härnö Handbollsfest i januari och Sundsvall cup i mars. Det var verkligen två av säsongens höjdpunkter!

Under säsongen har vi fått underbara stunder med handbollsgodis. Då har det inte bara bjudits på fin fin handboll utan även dans med AIK. Alltså Solna AIK, Gnagets F-12. Inte nått tramsigt Skellefteå "sarg ut" AIK.* En annan sak vi kommer minnas från säsongen är damlandskampen i Umeå.

Vi lyfter på hatten för er tjejer och hoppas ni njuter av sol och värme i sommar! Tack för att vi fått hänga mer er och utbilda er i handbollens ädla konst!!!

Sen vill vi även lyfta på hatten för alla föräldrar och annan släkt som ställt upp och stöttat tjejerna hela säsongen. Ni är en fantastisk hejarklack till tjejerna!

Vi avslutar med det Tomas Axnérs sa på öppna landslagsträningen i Umeå: "Det finns inga genvägar till framgång, bara hårt jobb i varje övning oavsett om den är tråkig eller rolig".

/Andreas, Sara, Evelina och Alva

Träningsliga

Svea Sundström	68 (100%)
Greta Lindberg	62
Henny Andersson	62
Freja Rönnlund Borg	61
Rut Johansson	58
Tuva Lövström	58
Iris Dahlberg	56
Felicia Burman	55
Vega Malmén	51
Betty Viklund	51
Alice Tegström	49
Sanna Bång	49
Svea Lindgren	41
Tyra Wiberg	41
Stella Hillelun	36
Elsa Eriksson	32
Selma Mångberg	21
My Timberg	19
Nicolina Gustafsson	16
Saga Boström Sydlén	10

*Sunnes kommentar. Andra tränare i laget kan ha andra åsikter.

Sikeå SK P12 (2011-2012)

Alla 19 spelare i P12 har varit otroligt träningsflitiga, vi har genomfört 49 träningar och haft ett snitt på 86% i träningsnärvaro vi har en spelare som bara missat en enda träning och för detta så kommer Jonas få en medalj. Födda 11 har spelat sin andra säsong på fullstor plan och födda 12 fick göra sin första säsong på det. Vi har spelat med två lag i serien och i Sundsvall cup. Vi har lyckats genomföra 30 matcher i serien och 8 matcher i Sundsvall Cup med ett mycket bra resultat. Under säsongen så har grabbarna utvecklats mer och mer både på och vid sidan om handbollsplanen. Grabbarna har fått mycket beröm från våra motståndare att de haft ett fint och moget spel för sin ålder. Vi ledare har verkligen fått njuta mot slut av denna säsong, de övningar vi gjort på träningarna verkar ha gjort avtryck då vi fått till ett starkt försvarsspel och fina kombinationer i anfallsspelet. Jag tror höjdpunkten för vår del som ledare måste vara Sundsvall Cup, då vi ledare bara tittar på varandra och inser att vi inte behöver vara här, de sköter allt själva utan att vi ens behöver säga något 🏆

Vi ledare är väldigt glada, stolta och inspirerade över vad ni lyckats med denna säsong. Ni har visat god laganda, kamratskap, entusiasm, träningsflitighet, lyhördhet, mod, mognad och ni har genomfört otroligt fina prestationer under hela säsongen.

Vi vill rikta ett stort tack till alla spelare och föräldrar som ställt upp denna säsong

Träningsflit

Jonas Grakauskas

/ Micke, Krister & Morgan

Sikeå F14 (2009-2010)

Ja vad säger man? Säsongen 23/24 är redan över och nu står vi här och ska försöka sammanfatta den.

Vi började med träningarna i början på september. En trevande start där alla försökte hitta sina roller. Det är svårt när det blir nya lagkonstellationer varje år och speciellt när man blir äldre. Det är svårt både som ledare och spelare. När vi väl hade rätt ut allt började detta lag sakta men säkert byggas upp tillsammans och bli ett otroligt sammansvetsas gäng tjejer.

Vi har spelat 16 matcher i seriesn. Matcher där vi har gjort otroliga prestationer som ett lag. Tillsammans! Men också mindre bra insatser, matcher som man lär sig av, matcher som man växer av och tar med i framtiden.

Vår viktigaste byggsten under denna säsong har varit försvaret. En stark grund. En grund som ska göra ont att möta! Och det visade dom här tjejerna verkligen upp i Sundsvall. Det finns ingen som sticker ut utan alla gör jobbet TILLSAMMANS! Alla bidrar med det dom är bra på.

Vi åkte upp i början på mars till Gällivare och spelade Lilla VM. Första gången att åka tåg för några och även att sova i klassrum på luftmadrass tillsammans. En riktigt rolig helg! Det är av sådant här man växer och lär sig saker. En helg där tjejerna framför fick hänga tillsammans och bli ännu tryggare ihop. Vi åkte hem med ett silver, ett stort leende på läpparna och känslan av att vi är något bra på spåret. En känsla som visade sig vara rätt.

Säsongens höjdpunkt Sundsvall Cup och vi ledare får fortfarande gåshud och tårar i ögonen när vi tänker tillbaka på den helgen. Vi var i en stor handbolls-bubbla och 13 laddade tjejer bjöd upp till kamp. Dom spelade magiskt försvarsspel och det gav resultat framåt också. Tjejerna spelade sin absolut bästa handboll den här helgen och tar sig till A-slutspel och semifinal och där faller vi med flaggan i topp. Det kunde lika gärna ha varit en final men det tar vi nästa år i stället. Och allt detta har vi gjort TILLSAMMANS!

Säsongen är nu slut. Vi tar lite ledigt. Laddar batterierna med förhoppningsvis sol, bad och värme. Men när hösten börjar närma sig så ses vi igen för en ny spännande handbollssäsong med nya äventyr.

Årets Utveckling

Att plocka ut en tjej av våra 13 tjejer denna säsong har varit svårt. Vi skulle egentligen vilja nominera alla, för så jämt har det varit.

Det finns dock en tjej som sticker ut lite mer än dom andra. En tjej som inte är den som tar mest plats eller hörs mest. Utan denna tjej började säsongen väldigt försiktigt. Vågade inte riktigt tro på sig själv eller tro på vad vi ledare och lagkompisar såg fanns gömt inom henne.

Denna tjej har alltid nära till ett skratt, är otroligt snäll och peppande. Hon är inte den största handbollsspelaren i storlek men hon är liten och tuff och när hon väl bestämmer sig så är det ingen som kommer förbi henne i försvaret. Hon jobbar i det tysta och tar åt sig av det vi ledare och lagkompisarna säger. Hon är även en tjej som tar sig an jobbet och alla positioner vi sätter henne på. En tjej som alla i laget kan lita på.

Hon började säsongen blygt och försiktigt och vågade inte riktigt ta sina lägen fast dom fanns där mitt framför henne. Sakta men säkert i hennes egen takt så började hon öppna ögonen, tro på det, blomma ut, se dom och ta dom. Hon bevisade i Sundsvall både för sig själv och för alla andra vilken otrolig kapacitet hon besitter på som handbollsspelare. Det känns otroligt spännande att se utvecklingen på denna tjej under nästa handbollssäsong när denna säsong har pekat spikrakt uppåt.

Årets Utveckling i flickor 14 – GRATTIS Vendela Eklund Ivarsson

Träningsliga	
Tove Normark	67
Alicia Brömster	63
Ally Koistinen	59
Astrid Seidel	55
Emmy Lindgren	55
Astrid Lindberg	54
Hilma Sjölund	54
Kerstin Kjellgren	45
Hejli Sedin	45
Ebba Sahlén Lindmark	44
Vendela Eklund Ivarsson	37
Hilda Lyrén	35
Evelina Grubbström	32
Isabella Hedlund	22
Vendela Jonsson	22

/Annika, Evelina och Willy

Sikeå SK P14 (2009-2010)

Sikeås P14 grabbar är ett träningsflitigt gäng som har fruktansvärt roligt tillsammans.

Vi inledde säsongen med en resa till Kiruna och deltagande i Rallarcupen där gruppen verkligen växte tillsammans. Många långa resor har det sedan blivit och roligt har vi haft på vägen.

Trots att resultaten stundtals grinat emot oss har kämpaglöden och viljan inte minskat vilket varit fantastiskt roligt att se.

Många i laget har tagit stora kliv och utvecklats och verkligen tagit för sig. Blir otroligt spännande att se nästa steg för detta gäng och var det ska sluta.

Dessa grabbar är en perfekt blandning av vinnarskallar, spillevinkar, träningsnördar, och i slutändan skitbra kompisar!

/Morgan Lindberg

Träningsflit

Man ser att all träning verkligen har gett resultat och vilken utveckling därefter, årets träningsflit går till **Elliot Lindberg**

Säsongens spelare:

Säsongens spelare i P14 älskar verkligen handboll. Oavsett om det är träning, match eller att se på handboll (har fått rapporter om att det skrikits och smälls i dörrar vid regelvidrig förlust i en viss semifinal). Han vill aldrig sluta träna och frågar alltid efter tips och förslag för att utvecklas. Han driver sig själv och laget att utvecklas tillsammans både på och på sidan av planen. Denna spelare är drivande och har många fina egenskaper som lyfter laget.

Därför är säsongen spelare

Hjalmar Eriksson

F16

Träningslägga: Totalt 81 st

- 1, Iris Sundström 78 st
- 2, Celina Nilsson 73 st
- 3, Olivia Lindberg 71 st
- 3, Julia Lundström 71 st
- 4, Elsa Edström 69 st
- 5, Samanta Grakauskas 65 st
- 7, Klara Skoglund 60 st
- 8, Wanna Frithz 59 st
- 8, Tilde Boström-Sydén 59 st
- 9, Ellen Gustavsson 55 st
- 10, Hanna Lundberg 54 st
- 11, Vera Larsson 42 st
- 12, Linnea Lundström 23 st
- 12, Agnes Lyrén 23 st
- 13, Milla Lycksell 17 st
- 14, Hilma Sjölund 11 st

Skyttelägg:

- 1, Celina Nilsson 169 st
- 2, Elsa Edström 132 st
- 3, Vera Larsson 99 st
- 4, Hanna Lundberg 90 st
- 5, Olivia Lindberg 70 st
- 6, Iris Sundström 48 st
- 7, Ellen Gustavsson 37 st
- 8, Julia Lundström 26 st
- 9, Linnea Lundström 25 st
- 10, Tilde Boström-Sydén 16 st
- 11, Agnes Lyrén 7 st
- 11, Milla Lycksell 7 st
- 11, Hilma Sjölund 7 st
- 12, Wanna Frithz 6 st
- 13, Klara Skoglund 3 st

Utvinningsläggan:

- 1, Celina Nilsson 24 min
- 2, Tilde Boström-Sydén 12 min
- 3, Elsa Edström 10 min
- 3, Hanna Lundberg 10 min
- 4, Wanna Frithz 6 min
- 5, Vera Larsson 4 min
- 6, Olivia Lindberg 2 min
- 6, Julia Lundström 2 min
- 6, Iris Sundström 2 min
- 6, Klara Skoglund 2 min

Varningsläggan:

- 1, Hanna Lundberg 2 st
- 1, Celina Nilsson 2 st
- 2, Vera Larsson 1 st

Sammanfattning Säsongen 23/24

Svårt att sammanfatta en rolig säsong som fortfarande pågår!

Vi ska ner till Göteborg och spela Bohus Cup nästa helg!

En härlig grupp tjejer som har varit väldigt träningsvilliga.

Det har varit ganska mycket nytt i år med ny tränare och nya ideér men tjejerna har varit lyhörda och intresserade och dom har verkligen tagit till sig dom nya ideéerna på ett imponerande sätt!

Vi har spelat en fartfylld och roligt handboll som vi har fått mycket beröm för!

I serien förlorade vi bara 3 st matcher (2st med uddamålet) och USM vann vi fem av åtta matcher men gick ändå inte vidare till Steg 3 det var dock tungt!

Sundsvall Cup som var en av dom stora målen denna säsong lyckades vi med den stora bedriften att gå hela vägen till final och vinna hela cupen! STORT OCH IMPONERANDE AV TJEJERNA!

Glädjen, lyckan och tårarna efter finalsegern är ett minne som man kommer bära med sig länge!

Stort tack tjejer för en riktigt rolig säsong! LOVE YOU GIRLS!

Matcher serien säsongen

m v o f mål+ p
Sikeå SK 16 13 0 3 367 226 26

USM

Sikeå SK 8 5 0 3 169 162 10

Sundsvall Cup 1:a

Sikeå SK 5 4 1 0 73 36 9

Matcher totalt säsongen 23/24

Sikeå SK 29 22 1 6 609 424 45

Årets MVP:

Det har varit svårt att välja ut en MVP för F16 detta år

tjejerna har varit grymt duktiga och alla har gjort en riktigt bra säsong!

Denna tjej har fortsatt tagit stora kliv i sin utveckling.

Träningsvillig som alltid kommer med ett gott humör till träningen

och är en bra kompis både på och på sidan av planen

men har också en inställning att alltid vill bli bättre och alltid vill vinna!

Den inställningen tillsammans med sin hunger att aldrig vara nöjd utan att alltid vill bli bättre kommer vara till stor nytta nu när hon tyvärr kommer flytta och prova sina vingar söderut.

Men vi är grymt stolta över dig och önskar all lycka i framtiden

Vinnare av Årets MVP för F16:

CELINA NILSSON

Sikeå SK – Damlag

Om vi ska vara helt ärliga så såg vi ledare denna säsong som ett mellanår. Det var många tjejer som stod ifrån många jobbiga val som jobb, gymnasiet eller högskola. Viktiga val för framtiden som man inte vet hur det slår. Träningsnärvaron på försäsongen var sisådär där ett antal spelare fotboll och andra har andra saker som påverkar livet. Då vi drog igång säsongen på riktigt inne på Jennings i augusti så kändes det trots allt sjukt bra. Spelet satt och alla kändes laddade.

Säsongen började med Norrfjärden hemma och om vi ska vara ärliga så körde vi över dem. Matcherna efter så rullade det på men en jämna ström av segrar. Vi År BRA!!! Sikeå fick många rubriker i Mellanbygden

Så en onsdag den andra november kl. 20.30 så möter vi GUIF bort på Sjöfruhallen. Vi blev krossade med 26-8. Vi var aldrig ens med i matchen!

Som en liten förening i Norr så är det sådana matcher som man lär sig något av. Självförtroende – Kaxighet – Vi vet att vi är bra. Psykologisk mentalitet. Vi blev knäckta av denna förlust, men samtidigt så infann sig en vilja till revans och att det inte skulle hända igen. Det tog vi med oss i resten av säsongen.

Vi gör som helhet en riktigt bra säsong. Vi tar skalper på löpande band. Att åka upp till Kiruna och hämta hem en seger var det länge sedan ett Sikeå lag gjorde. Kalix borta var en riktigt kanon resa med en stabil seger. Ner till Luleå och boende på Scandic och sedan Boden borta på söndag var en helt grym resa, med en ännu en stabil bortaseger mot Boden 2.

Boden1 hemma är ändå säsongens match. Vi förlorar med 25 – 28 men vi kunde lika gärna ha vunnit. Vi är nog det lag som förlorat minst mot Boden som gick upp till div 1.

Som helhet gör damlaget en riktigt bra säsong och slutar på en meriterande 3:e plats. Vi har gjort 507 mål, vilket är näst mest i serien. Vi har visat att vi är i toppen i div 2 för att stanna. Tack alla tjejer för ännu en grym säsong.

Skytteligan

1: a Adineh Falk 99 mål (3: i div 2)

2:a Signe Nilsson, Carolina Löfström 75 mål

Utvisningsligan

Cornelia Nilsson 7 st

Signe Nilsson 7st

Alva Andersson 7st










//Ledarna

Serietabeller 2023-2024












Dam Div 2 Norr

	S	V	O	F	Mål +/-	+/-	P
1  Bodens BK HF	18	18	0	0	687 - 270	417	36
2  Gimonäs Umeå IF	18	14	1	3	464 - 328	136	29
3  Sikeå SK	18	12	1	5	507 - 402	105	25
4  Lilpite IF	18	12	1	5	452 - 390	62	25
5  Strömnäs GIF HK	18	11	1	6	457 - 421	36	23
6  Kalix HK	18	8	0	10	414 - 413	1	16
7  Bodens BK HF 2	18	6	0	12	346 - 492	-146	12
8  Kiruna HK	18	4	0	14	329 - 474	-145	8
9  Norrfjärdens IF	18	2	0	16	333 - 504	-171	4
10  Sävar IK	18	1	0	17	278 - 573	-295	2













F14 Syd Norr (2009-2010)

	S	V	O	F	Mål +/-	+/-	P
1  Härnösands HK 1	16	16	0	0	340 - 159	181	32
2  Ramviks IF	16	13	0	3	302 - 211	91	26
3  Gimonäs Umeå IF F14 lag 1	16	10	0	6	260 - 231	29	20
4  Härnösands HK 2	16	8	1	7	258 - 258	0	17
5  Härnösands HK 3	16	6	1	9	270 - 273	-3	13
6  Gimonäs Umeå IF F2010 Svart	16	6	1	9	237 - 230	7	13
7  Sikeå SK F14	16	5	1	10	219 - 263	-44	11
8  Nordmalings HF F14	16	2	2	12	204 - 301	-97	6
9  Sundsvall HK	16	3	0	13	196 - 360	-164	6

F16 Norr (2007-2008)

	S	V	O	F	Mål +/-	+/-	P
1  Härnösands HK 1	16	14	0	2	347 - 202	145	28
2  Sikeå SK F16	16	13	0	3	367 - 226	141	26
3  Sundsvall HK	16	12	0	4	289 - 221	68	24
4  Härnösands HK 2	16	12	0	4	328 - 212	116	24
5  Bodens BK HF	16	12	0	4	367 - 260	107	24
6  Kiruna HK lag 1	16	8	0	8	315 - 263	52	16
7  Gimonäs Umeå IF	16	7	1	8	201 - 237	-36	15
8  Kramfors-Alliansen	16	7	0	9	250 - 243	7	14
9  Strömnäs GIF HK	16	4	1	11	202 - 330	-128	9
10  Sävar IK F16	16	3	0	13	202 - 336	-134	6
11  Norrfjärdens IF	16	2	0	14	181 - 308	-127	4
12  Nordmalings HF F16	16	1	0	15	167 - 378	-211	2

P14 Norr

	S	V	O	F	Mål +/-	+/-	P
1  Brännans Handbollsörening 1	16	16	0	0	465 - 211	254	32
2  Bodens BK HF lag 1	16	14	1	1	400 - 231	169	29
3  Sundsvall HK Lag 2	16	10	1	5	347 - 318	29	21
4  HK Laponla	14	10	0	4	326 - 256	70	20
5  Brännans Handbollsörening 3	14	7	3	4	291 - 271	20	17
6  Bodens BK HF Lag 2	16	8	1	7	341 - 308	33	17
7  Sundsvall HK Lag 1	16	7	0	9	340 - 362	-22	14
8  Brännans Handbollsörening 2	16	6	0	10	288 - 302	-14	12
9  Gimonäs Umeå IF Vit	17	4	2	11	272 - 411	-139	10
10  Gimonäs Umeå IF Svart	17	4	0	13	292 - 372	-80	8
11  Sikeå SK P14	17	3	1	13	287 - 396	-109	7
12  Norrfjärdens IF	17	2	1	14	204 - 415	-211	5