

Sportslig Plan og retningslinjer
ØHIL Fotball 2015
Årsgrupper 6-12



Innhold

- ØHIL Fotball - Sportslige ledelse
- Obligatoriske møter gjennom året
- ØHIL Fotball – Sportslige mål
- Organisering av ØHIL Barnefotball
- Vintertrening
- Seriepåmelding
- Sportslig tilbud til årsklassene 6-12 år
- Hospitering

Sportslig utvalg / sportslig ledelse

➤ ØHIL Fotball Sportslig Utvalg

- Morten Wiberg
- Terje Jansen
- Per Nergaard
- Arnt Ellingsen

➤ Sportslig leder - gutter (Georg Dyngeland), som har ansvaret for

- Koordinere Ivrigtreninger G/J 10-12 år
- Hospitering på guttesiden
- Fotballskolene
- ØHIL Akademiet (gutter og jenter)
- Utvikling og oppfølging av planer i barnefotballen

➤ Sportslig leder - jenter (Herman Berg), som har ansvaret for

- Hospitering på jentesiden
- Talentutvikling på jentesiden

Ansvar

- Ansvar for gjennomføring og måloppnåelse av sportslige planer ligger hos klubbens ledelse, delegert til hhv. Sportslig leder gutter og jenter.
- Avvik og tilpasninger ifht sportslige planer skal godkjennes av klubben.
- Sportslig ledelse monitorerer jevnlig gjennomføring og status måloppnåelse av sportslige planer, dette gjelder spesielt for elitelagene og elitelagenes utvikling og prestasjoner.
- Klubben, ved sportslig ledelse treffer nødvendige tiltak ved avvik fra sportslige planer.
- Sportslig ledelse gutter og jenter bruker Sportslig utvalg til å fremlegge løsningsforslag til Fotballstyret på utfordringer som erfaringsmessig oppstår ifbm implementeringen av sportslige planer i årgangene.

Obligatoriske møter for årgangene

➤ For å sikre et godt sportslig opplegg i alle årganger arrangerer Sportslig Utvalg følgende obligatoriske møter med støtteapparatet i alle årganger.

➤ November

I dette møte skal alle årganger få vite hvilke føringer klubben har i henhold til driften av årgangen det kommende året. Her går vi gjennom det sportslige rammeverket og seriepåmelding.

Det er også en kort innføring i ØHIL sitt treningsfokus og hospiteringsregler. For de årgangene der det er aktuelt vil det bli presentert sportslige mål for sesongen.

➤ Mars/April

Her følger vi opp seriepåmelding og sørger for at årgangene følger sportslig plan. Her går vi dypere inn på hospitering mellom årganger og samarbeid mellom Jar/Grav/Bekkestua og Hosle/Eikeli. Viktig tema er skikk og bruk på anleggene våre.

Vi informerer også kort om trenerkurs og trenerforum. Informerer om mulig deltagelse på cup i sommer.

➤ Juni

Dette møte er et statusmøte på hvordan det går på årgangen. Hvilke utfordringer har de, og hvordan kan vi løse disse. Status på sportslig mål.

Informere på nytt om trenerkurs og trenerforum.

ØHIL Fotball – Sportslige mål (oppdateres)

- **ØHIL Fotballs sportslige mål for fotballen:**

- Gutter: Lag i alle divisjoner fra og med G 13 – tom G 19
- Jenter: Lag i alle øverste divisjoner J 13 tom J 19

- **Strategi for å nå målene**

- Styrke ØHIL Akademiet (6-12 år)
- Rekruttere/holde på flest mulige utøvere, spillere, foreldre og ressurspersoner
- Prioritere egne talenter gjennom hospitering og tilpasset treningstilbud
- Solid økonomi i fotballen
- God organisering og et konsistent opplegg sentralt og på alle årganger
- God alderstilpasset differensiering både på trening og i kamp
- Spisskompetanse på trenersiden (kvalitet)
- Kontinuerlig påfyll av trenere (kvantitet) og faglig utvikling
- Gode trenings-/kampfasiliteter
- Skape eierskap i foreldregruppa på alle årganger til klubbens opplegg

Organisering av ØHIL Barnefotball

- **Barnefotballen er delt i Ø og H i barnefotballen (6-12 år)**
 - Grav, dels Jar og Steinerskolen tilhører Jarmyra (Ø) - Hosle og Eikeli tilhører Hosle (H) – Bekkestua foreløpig (B)
 - **Barnefotballen er foreldredrevet** – unntatt Akademiet som organiseres av klubben
 - Oppstart er høsten i 1. klasse, med noen treninger, Nybegynnercupen og Akademi-tilbud
 - Erfaringsmessig fungerer det best på sikt om lag blandes PÅ TVERS av skoleklassene, og det er klubbens holdning at lag/treningsgrupper organiseres slik helt fra oppstarten i 1. klasse
 - Regruppering av lagene bør skje ofte – gjerne ukentlig - for å oppnå jevnest mulige lag
 - Det gjøres enklest ved at hver årgang deles i jevnbyrdige delgrupper av 3-4 spillere (5ér) og 4-5 spillere 7ér
 - Regruppering skjer ved at disse gruppene roterer i løpet av sesongen
 - Ved ny sesong – gjøres det helt om på gruppene
 - Gruppene Hosle og Eikeli, samt Grav og Jar, SKAL slås sammen før oppstart 10 år (uklart foreløpig ang. Bekkestua)
 - For 5'er-fotballen bør det være 7-8 spiller på laget
 - For 7'er-fotballen bør det være ca. 9-10 spillere på laget
 - På IVRIG-trening/kamp begynner blanding av Hosle/Eikeli, samt Grav/Jar/Bekkestua fra og med 8 år og Hosle/Eikeli, Bekkestua og Grav/Jar fra og med 10 år
 - **IVRIG-kamper kommer i tillegg til årgangskamper.**
- **Årgangens grupper slås formelt sammen før oppstart 12 år**
 - Etter endt sesong 11 år, foretas en komplett sammenslåing (Ø+H+B)

Prinsipper for vintertrening

- Klubben ønsker å ha allsidige spillere. Det skal derfor legges til rette for å drive med flere idretter i Øvrevoll Hosle IL
- Idrettsutvalget i klubben har definert kjernesesongen for våre idretter, noe som betyr at fotballen for de yngste lagene nedprioriteres om vinteren
- For ungdoms- og seniorfotballen, vil det bli satt opp treningstider for vinteren. De høyeste nivåene vil få prioritert tid
- For de yngste årgangene (6-12) vil vintertreningen foregå i regi av Akademiet.
 - Dersom det er ledig treningstid kan 12-åringene bli tilbudt tid for en felles Ivrig-trening (med foreldretrenere)
- Vintertreningen går primært på DNB Arena Hosle kunstgress og i nærområdets gymsaler
- Det faktureres en vintertreningsavgift for alle som deltar på vintertrening

Barnefotball (6-12 år), retningslinjer fra NFF

Differensiering

- Tilrettelegge slik at barn kan få ulike typer utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning.
- Differensiering betyr at trenings- og kamptilbudet i størst grad er tilpasset enkeltspillernes ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov.
- Hospitering er et eksempel på differensiering der spillerne får trene og spille på lag i høyere årsklasser i tillegg til sitt opprinnelige lag. Spillernes modning, motivasjon og holdninger (Fair play) er kriteriene for å delta her.
- Differensiering bør primært skje på trening og ikke i kamp.

Jevnbyrdighet

- Jevnbyrdighet betyr at man får noenlunde jevn motstand i både kamp og trening.

Seriepåmelding

- Nivådelt påmelding i aldersklassene fra og med 8 år til og med 12 år.
 - Seriepåmelding mulig for 7-åringene også.
- Det er klubben som ved påmeldingen i FIKS velger nivået for hvert enkelt lag. Det er i 2015 sesongen mulig å velge et av to nivåer:
 - Øvet
 - Mindre øvet
- Evt. påmelding av årsklasse over koordineres med Sportslig ansvarlig for hhv. gutte og jentefotballen (Georg Dyngeland/Herman Berg)

Seriepåmelding 2016 (oppdateres)

- Påmeldingsfrister for seriepåmeldinger:
 - Seniorlag (11'er), Interkretslag i klassene 16 og 19 år er 1. desember
 - Veteranlag (M55, M48, M40, M33, K35, K28) er 10. januar
 - Seniorlag (7'er) er 10. januar
 - Klassene 15-19 år er 10. januar
 - Klassene 11-14 år er 24. januar
 - Klassene 8-10 år er 24. januar
 - Klassen 7 år er 30. mars

- For 5'er-lag bør hvert lag ha ca. 7-8 spillere, for å sikre mye spilletid
- For 7'er-lag bør hvert lag ha ca. 9-10 spillere, for å sikre mye spilletid

Mal for organisering 6 år: ØHIL GØY

Innhold

- ØHIL inviterer til oppstart høsten i 1. klasse med treninger og nybegynnercup for alle
- Etablere treningsgrupper: Grav/Steinerskolen, Bekkestua, Jar (evt.), Eikeli og Hosle

Sesongforløp

- Vintersesong før 6 år – ingen aktivitet
- Vårsesong før 6 år – ingen aktivitet
- Sommersesong 6 år – ingen aktivitet
- Høstsesong 6 år – Oppstart trening i september
- Nybegynnercupen (september/oktober), rekruttere kandidater til lag-/årgangsroller
- Vintersesong etter 6 år – se 7 år

Trening(er)

Kamp(er)

- Noen felles høsttreninger
- Ikke seriespill for 6 år i ØHIL

ØHIL Sentralt

ØHIL Akademiet

6-12 år

Mal for organisering 7 år: ØHIL GØY

Innhold

- Etablere/videreføre treningsgrupper: Grav/Steinerskolen, Bekkestua, Jar (evt.), Eikeli og Hosle
- Etablere og lag med ca 7 spillere pr lag til serie (på tvers av skoleklasser)
- Deltakelse i seriespill GØY
- Delta i ØHILs egne cuper (2-3 stk)

Sesongforløp

- Vintersesong 7 år – ingen spilleraktivitet, etablere lag, lagroller, årgangsroller etc
- Vårsesong 7 år – oppstart trening i april,
- Sommersesong 7 år – trening, serie, cuper
- Høstsesong 7 år – trening, serie, cuper
- Vintersesong etter 7 år - se 8 år

Trening(er)

Kamp(er)

- 1 trening / uke for alle
- Cup- og/eller seriekamper på jevnt fordelte årgangslag
- Lik spilletid, rotasjon på roller
- Akademi-tilbud

ØHIL Sentralt

ØHIL Akademiet

6-12 år

Mal for organisering 8 år: ØHIL GØY, IVRIG

Innhold

- Felles årgangstreninger
- Nye regrupperte, jevne årgangslag;
- Ekstra trening ØHIL IVRIG – for alle IVRIGE
- Deltakelse i seriespill GØY
- Deltakelse i ØHILs cuper (3 stk)
- Deltakelse i eksterne cuper etter eget ønske / betaling
 - 2 eksterne cuper dekkes av klubb
- Gjerne miksete lag i cuper
- Invitere til IVRIG-trening på tvers av gruppene

Sesongforløp

- Vintersesong 8 år – Ingen sportslig aktivitet
- Legge rollekabalen for sesongen; sette opp lag
- Vårsesong 8 år – oppstart trening alle i april;
- Sommersesong 8 år – trening, serie, cuper, ekstra trening og kamper
- Høstsesong 8 år – samme som sommersesong
- Vintersesong etter 8 år – se 9 år

Trening(er)

Kamp(er)

- 1-2 årgangstreninger/uke (GØY: alle)
- 1 IVRIG-trening/uke (IVRIG: alle IVRIGE)
- Differensiering på trening
- Jevnbyrdighet i kamper

IVRIG-trening

ØHIL Sentralt

ØHIL Akademiet

6-12 år

Mal for organisering 9 år: ØHIL GØY, IVRIG

Innhold

- Felles årgangstreninger
- Nye regrupperte, jevne årgangslag;
- Deltakelse i seriespill GØY
- Deltakelse i ØHILs cuper (3 stk)
- Deltakelse i eksterne cuper etter eget ønske / betaling
 - 2 eksterne cuper dekkes av klubb
- Gjerne miksete lag i cuper
- Invitere til IVRIG-trening på tvers av alle skoler (hvis ekstratrening i tillegg til Akademiet)
- Vintertrening i regi av Akademi (egenbetaling)

Sesongforløp

- Vintersesong 9 år – Ingen felles sportslig aktivitet for. Vintertrening i regi av Akademiet
- Legge rollekabalen for sesongen; sette opp lag
- Vårsesong 9 år – oppstart trening alle i april
- Sommersesong 9 år – trening, serie, cuper, ekstra trening og kamper
- Høstsesong 9 år – samme som sommersesong
- Starte integrering av treningsgrupper
- Vintersesong etter 9 år – se 10 år

Trening(er)

Kamp(er)

- 1-2 årgangstreninger / uke (GØY: alle)
- Jevnbyrdige lag på samme nivå i samme skolekrets
- IVRIG-trening i regi av Akademiet på vinteren.
- Differensiering på trening
- Jevnbyrdighet i kamper
- Ivrig-lag meldes evt. opp i årgang over (dette koordineres i tilfelle med Sportslig Ansvarlig)

IVRIG-trening

ØHIL Sentralt

ØHIL Akademiet

6-12 år

- Tilbud til alle, mot en egeninnbetaling
- Trening i perioden etter skoletid
- Fokus på utvikling av tekniske ferdigheter

Mal for organisering 10 år: ØHIL GØY, IVRIG

Innhold

- Gruppene Eikeli og Hosle samt Jar og Grav (og evt.) Bekkestua slås sammen før oppstart
- GØY: Treninger gjennom sesongen
- GØY: Deltakelse i seriespill
- GØY: Deltakelse i ØHILs cuper (3 stk) + eksterne cuper (2 eksterne cuper dekkes av klubb)
- IVRIG: ekstra-trening (samle IVRIGE fra alle skoler)
- Vintertrening i regi av Akademi (egenbetaling)

Sesongforløp

- Vintersesong før 10 år – vintertrening i regi av Akademiet; Legge rollekabalen for sesongen; sette opp lag
- Vårsesong før 10 år – oppstart trening alle i april; ivrig trening i regi av Akademiet; Sommersesong 10 år – trening, serie, cuper, ekstra trening og ekstra kamper
- Høstsesong 10 år – samme som sommersesong
- Vintersesong etter 10 år – se 11 år

Trening(er)

Kamp(er)

- 1-2 årgangstreninger / uke (GØY: alle)
- Jevnbyrdige lag på samme nivå i samme skolekrets
- 1 ekstratrening / uke (IVRIG: alle IVRIGE)
- Deltakelse i seriespill IVRIG – i årgang over (dette koordineres i tilfelle med Sportslig Ansvarlig)
- Differensiering på trening
- Jevnbyrdighet i kamper

ØHIL Sentralt

ØHIL Akademiet

6-12 år

- Tilbud til alle, mot en egeninnbetaling
- Trening i perioden etter skoletid
- Fokus på utvikling av tekniske ferdigheter

IVRIG-trening

Mal for organisering 11 år – ØHIL GØY, IVRIG

Innhold og sesongforløp

- GØY: Treninger gjennom sesongen
- GØY: Deltakelse i seriespill
- GØY: Deltakelse i ØHILs cuper (3 stk) + eksterne cuper (2 eksterne cuper dekkes av klubb)
- IVRIG: ekstra-trening for IVRIGE fra alle skoler
- Vintertrening for IVRIGE i regi av Akademi (egenbetaling)
- Integreringsarrangement mellom gruppene Grav, Bekkestua og Hosle/Eikeli på høsten

IVRIG-trening

ØHIL Akademi

6-12 år

- Tilbud til alle ivrige, mot en egeninnbetaling
- Trening i perioden etter skoletid
- Fokus på utvikling av tekniske ferdigheter

Trening(er)

Kamp(er)

ØHIL Sentralt

Hospitering 12 år

- 2 årgangstreninger / uke (GØY: alle)
- Jevnbyrdige lag på samme nivå
- 1-3 ekstratrening per uke i Akademiet Ivrig / SUP
- Deltakelse i seriespill IVRIG: i årgang over (dette koordineres i tilfelle med Sportslig Ansvarlig)
- Differensiering på trening / jevnbyrdighet i kamper
- Deltakelse på årgangscuper – miksete lag (betaler selv)

- Uttak etter ferdighetsmessig utvikling, styrt av ØHIL Fotball

Mal for organisering 12 år – ØHIL, IVRIG

Innhold og sesongforløp

- Vintersesong før 12 år: Oppstart vintertrening i regi av Akademi – felles alle IVRIGE (Januar).
- Evt. egen vintertrening hvis kapasitet
- Sammenslåing av alle grupper før sesong
- ØHIL: Treninger – minst en/uke med mikse begge avdelinger
- ØHIL: Deltakelse i seriespill jevne 7ér-lag – mikse begge avdelinger
- ØHIL: Deltakelse i ØHILs cuper (3 stk) + 2 eksterne cuper
- IVRIG: ekstra-trening for IVRIGE fra hele gruppen

ØHIL Akademiet

6-12 år

- Tilbud til alle, mot en egeninnbetaling
- Trening i perioden etter skoletid
- Fokus på utvikling av tekniske ferdigheter

Trening(er)

Kamp(er)

IVRIG-trening

- 2 årgangstreninger / uke (ØHIL: alle)
- Deltakelse i seriespill ØHIL: differensierte årgangslag på nivå 1 og 2. Krever god kommunikasjon og flyt av spillere mellom lagene.
- 1-3 ekstratrening / uke Akademiet Ivrig / SUP
- Deltakelse i seriespill IVRIG: i årgang over – (dette koordineres i tilfelle med Sportslig Ansvarlig)
- Differensiering på trening og kamper, men krever god kommunikasjon mellom lagene
- Deltakelse på årgangscuper – miksete lag (betaler selv)
- 2-3 ekstra cuper for de som er tatt ut på ØHIL AKADEMI 1 samt treningskamper mot andre spissete IVRIG-lag (egenbetaling)

IVRIG-kamp

SUP

Oslo FK

ØHIL TALENT

5-6 stk. tas ut til talenttreninger i egen regi

Hospitering

- Hospitering innebærer at en spiller fra ett lavere årskull trener med ett eldre lag. Dette betyr at han/hun er så god at det vil kunne hindre utviklingen hans/hennes ved å kun trene og spille kamper med sitt eget lag.
- Alle kandidater som nomineres av sine trenere bør evalueres over flere økter i forkant av eventuell hospitering for å sikre at kandidaten har de kvalitetene og forutsetningene for å kunne ta nytte av hospiteringen.
- Hospiteringen kan starte den sesongen spilleren fyller 11 år.
- Evalueringen skal skje i samarbeid mellom spillerens eget trenerteam og hovedtrener på årgangen over.
- I første omgang skal hospiteringen kun dreie seg om trening med den eldre årsklassen. (Hvis spilleren deretter blir vurdert god nok for å spille kamper så skal den avgjørelsen fattes i samråd med trenerne av begge lag, sportslig leder og foreldrene.)
- Det skal hospiteres fra førstelag til førstelag, ikke fra eksempelvis G02-1 til G01-2.
- Spilleren kan få tilbud om følgende hospiteringsordninger:
 - 1) Spilleren får tilbud om å trene ett år opp, en gang i uken i tillegg til eksisterende lagstreninger.
 - 2) Spilleren får over en periode på 2 uker trener med årgangen over.
Spilleren vil først få tilbudt alternativ 1, deretter alternativ 2.
 - 3) Spilleren kan flyttes opp en årgang om spilleren selv ønsker det og mestrer nivået. Dette skal avgjøres i samråd med Sportslig leder og foreldre.
- Dette ser vi etter:

Spilleren skal være teknisk og taktisk bedre enn sine medspillere på samme årskull

Spilleren skal være interessert og motivert for å trene.

Spilleren skal ha gode holdninger. Med dette menes: respektere trenere, medspiller og være plikttoppfyllende.

Nulltoleranse for rusmidler. (avgjørende)
- Hvis det er flere spillere som stiller likt i forhold til hvem som skal få muligheten til å hospitere opp, skal holdninger og treningsvilje vektet tyngst.
- Eventuelle problemer/spørsmål kan tas med Sportslig Leder (Georg Dyngeland – gutter, Herman Berg – jenter.)
- Det er Sportslig leder som avgjør bruk av spillere dersom det er uenighet mellom årgangene.

Hospitering - Modell

