



Alle idrettene i ØHIL har utarbeidet sportslige planer. Sammen utgjør de Øvrevoll Hosle IIs sportslige plan. Hver idretts plan består av 3 deler

- Generell del – førende for alle idretter
- Idrettens organisering – administrasjon, styrer og utvalg
- Sportslig organisering

## Generell del – førende for alle idretter

### Rammeverk fra ØHIL

Klubbens misjon er å gi et best mulig sportslig tilbud til alle våre utøvere, uansett alder og nivå. Basert på dette har vi innarbeidet følgende verdier og målsetninger:

- Fordi det er gøy!
- Flest mulig, lengst mulig!
- Best på allsidighet!

ØHILs idrettsutvalg, der alle idrettene deltar, vedtok 19.05.2015 at alle idrettene i klubben skal ha sportslige planer. I tillegg skal idretter med flere enn 100 utøvere ha sportslige utvalg. Endelig vedtak ble gjort i hovedstyret 14.06.2015.

Bakgrunnen for vedtakene er å sikre gode planer for hver enkelt idrett, og på en enklere måte ivareta et godt samarbeid mellom idrettene, slik at det skal være mulig å drive med flere idretter i klubben vår.

Klubbens årshjul som revideres årlig, viser hvilke deler av året de ulike idrettene har aktivitet, store arrangementer og kamp/konkurranse (sesong). Dette er et godt verktøy for å kunne planlegge og samarbeide på tvers av idretter.

Klubbens strukturer, retningslinjer, organisasjonsmodell og vedtekter ligger tilgjengelig på [www.ohil.no](http://www.ohil.no), under «ØHIL fra A til Å», og er førende for klubbens, og idrettens drift.

### Utarbeidelse av sportslig plan

Det er et krav til alle idrettene i ØHIL at de har en sportslig plan. Idrettens styre vedtar planen, men jobben med planens innhold kan gjerne gjøres av andre enn styremedlemmene. I de større idrettene der man har sportslig utvalg, er det naturlig at disse har dette ansvaret. Den sportslige organiseringen [følger Norges Idrettsforbunds retningslinjer for barneidrett](#).

Planen er ment som et styrende rammeverk, men også som en «dreiebok» for å sikre en kontinuitet. For klubben er det viktig at man tilstreber samarbeid og at man mellom idrettene viser toleranse og respekt.

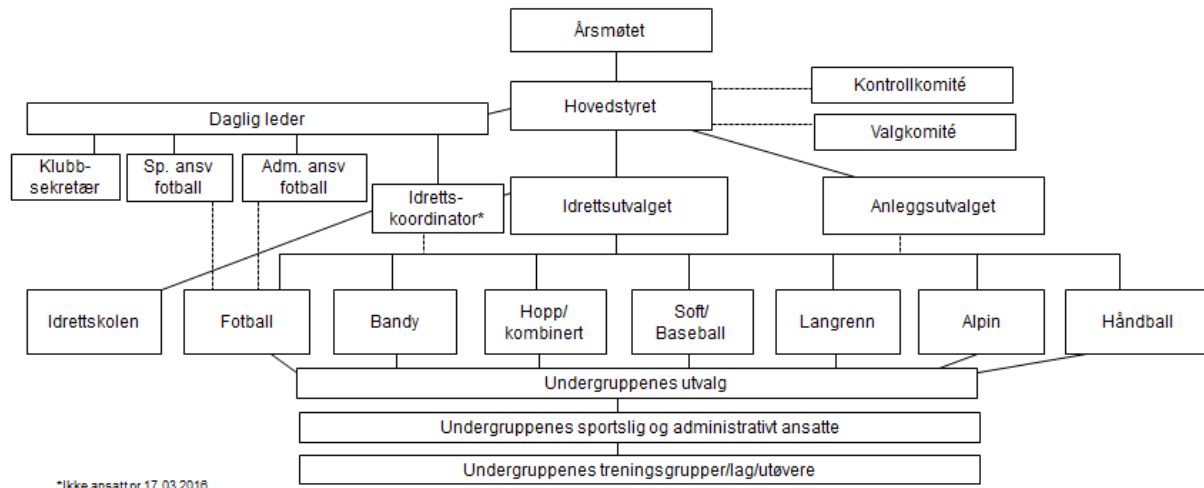
Hver enkelt idrett, ansvarliggjort ved idretten styre, utarbeider hver sin sportslige plan ut fra ØHILs misjon, verdier og målsetninger, og følger de regler og tolkninger gjort av ØHIL sitt årsmøte, hovedstyre og idrettsutvalg. Planen skal revideres i mars hvert år, i forbindelse med ØHILs årsmøte.



## Organisering – ØHIL «IDRETT»

### Organisasjonsmodeller

ØHILs organisasjonsplan



### Organisasjonsmodell for ØHIL «IDRETT»

Føringer fra klubben

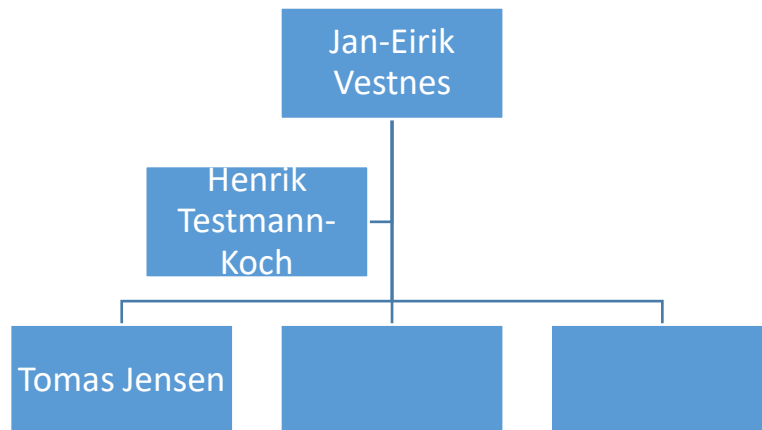
- Hver undergruppes styre velges/utnevnes på ØHILs årsmøte i mars
- Hver undergruppe er representert med leder/leder av sportslig utvalg i idrettsutvalget
- Hver undergruppe er representert (om ønskelig) i anleggsutvalget (representant for idretten trenger ikke være et medlem i idrettens styre)
- Hver undergruppe kan ha diverse grupper/utvalg etter behov
- Idretter med mer enn 100 aktive skal ha et sportslig utvalg

Undergruppens styrers hovedoppgaver:

- Sikre at ØHILs strategier, verdier og organisasjonsform følges i idretten
- Sikker økonomisk drift i idretten
- Utarbeide/godkjenne sportslige planer og sikre oppfølging av disse

Sportslig utvalgs hovedoppgaver/roller (krav for idrettene med mer enn 100 aktive)

- Ansvarlig for barneidretten (6-12 år)
- Ansvarlig for ungdoms/senioridretten
- Ansvarlig for elitesatsning (dersom dette er aktuelt)



## Hovedinnhold i de ulike rollene

### Leder Jan-Eirik Vestnes

Leder idrettens aktiviteter og er klubbens kontaktpunkt. Representerer idrettene i idrettsutvalget og er ansvarlig for alt sportslig og administrativt i idretten. **Det er et krav fra ØHIL at det skal være en leder for hver idrett.**

### Økonomiansvarlig Jan-Eirik Vestnes

Ansvar for budsjett og rapportering månedlig i henhold til krav fra administrasjonen. Er ansvarlig for leveranse av lønnsgrunnlag og ansettelsesavtaler til trenere (betingelser). **Det er et krav fra ØHIL at det skal være en person som har økonomiansvaret, denne personen kan ikke være leder.**

### Rekrutteringsansvarlig Henrik Testmann-Koch

Ansvar for rekruttering av barn som skal starte i idretten for første gang. Dette skal gjøres i samarbeid med ØHILs administrasjon (Idrettskoordinator). **Det er en påkrevd styrerolle.**

### Kommunikasjonsansvarlig Tomas Jensen

Oppdatere statistisk informasjon på [www.ohil.no](http://www.ohil.no) i samarbeid med idrettskoordinator, styre/moderere idrettens Facebookside. **Det er en påkrevd styrerolle.**

[



## Sportslig organisering – ØHIL «Alpin»

### Vår idrett har et tilbud om organisert trening

til barn som er mellom 7 og 14 år.

### Slik organiserer vi oppstarten av den yngste årgangen

Barn skal ha gode skiferdigheter når de melder seg på Alpint. De skal kunne ta heisen alene og kjøre bakken ned. Vi kjører felles trening for alle årgangene da vi ikke har tilgang til bakken mer en 2-3 timer hver fredag. Dette har fungert bra de årene gruppen har vært en del av Øhil.

### Oppgaver utført av ØHIL sin administrasjon

Vi har ett godt og tett samarbeid med klubben. Vi er en såpass liten idrett som ikke krever så mye organisering.

Ønske om en egen utstyrsbod for lagring av porter mm.

### Organisering av årgangene i ØHIL «alpint»

Vi er ett trener team bestående av Leder gruppen og to hjelpetrenerne.(ungdomstrenere)

Foreldrene bidrar ved behov på treninger og særlig ved mye snø hvor det trengs hjelp til å få snø ut av løypen.

Som nevnt kjører vi felles trening for alle årgangene. Dette bidrar til at det blir en god gjeng barn som vil kjøre og lære å stå på ski.

Ansvarlig person i ØHIL «Alpin»

Jan-Eirik Vestnes

Vi har ikke noen erfaringer med konflikter og følger klubbens retningslinjer hvis dette skal oppstå.

### Oppstart av en årgang (utenom oppstart første år)

#### Invitasjon til barn/utøvere

[Beskriv hvordan man organiserer «første oppstart» der barna blir ønsket velkommen i idretten.

- Tidspunkt for utsendelse av informasjon: *Om høsten*
- Informasjonsmøte: *Oppstartsmøte hver høst for informasjon til foreldre*
- Hvem er ansvarlig for dette: *Leder av gruppen*
- Hvem er trenerne ved oppstart: *Ungdomstrenere fra Lommedalen alpin*
- Oppstart: Beskriv ca. Høsten, med barmark ved Rud Idrettspark. Trampolinetrening. Ski rett etter jul hvis snøen er kommet.

ØHIL leverer hvert år invitasjon til skolene om klubbens tilbud, dette kan inngå som en del av planen for oppstart.]



## Møter igjennom året

Vi har så få saker som skal opp at vi tar møtene i bakken etter trening hvis det er nødvendig.

Aktivitet	Tid
Fellesmøte for ledere	Oktober
Lagledermøter	Første mandag i måneden
Oppstartsmøte for foreldre	September

## Sportslige mål for idretten

Vi skal lære barna grunnleggende gode skiferdigheter som de kan ta med seg videre i livet. Hvis noen vil satse kan de gjerne prøve seg i en naboklubb som vi samarbeider godt med. Vårt tilbud skal og er ett lavterskeltilbud som ikke har fokus på dyre ski og annet dyrt utstyr. Ski og sko går på rundgang i gruppen gjennom Skibytemarkedet på høsten.

### Overordnede mål

Fordi det er gøy og få gleden til å stå på ski i tiden fremover.

### Tilgang på treningsarealer/sted

Rud idrettspark om høsten og Lommedalen skisenter på vinteren.

### Nedslagsområde/skoler

Det samme området som sogner til Øhil.

## Organisering av barneidrett (6-12 åringene)

Felles for alle i gruppen.

### Foreldredeltagelse

God deltagelse fra foreldre på treninger i bakken. Det skulle vært ønskelig om noen foreldre kunne tatt kurs i grunnleggende skiteknikk alpint. Slik at de kan bidra mer på det tekniske under treningene.

### Antall treninger pr uke og i høy-/ lavsesong

En trening pr uke om høsten og vinteren.

## Kostnader for idretten

Barna som skal være med på treningene i bakken må ha forsvarlig godt utstyr. På første trening går vi gjennom hver enkelt løpers utstyr og sjekker sko og bindinger. Særlig fordi det er viktig at bindingene skal være korrekt innstilt til vekten på barnet.

### Treningsavgifter

[Forklar hvilke rammer og sett inn en matrise på kostnader, pass på å få inn avgifter utenfor sesongen (som vintertrening for fotball) men IKKE akademi – kun det som organiseres av klubben.]

Lag	Kostnad	Periode
Felles for gruppen	6-700 kr	Hele sesongen



Hva dekkes

Lønn trenere og gratis klubbmesterskap med servering.

## Foreldreplakat

- Møt opp på trening og kamper - barna ønsker det!
- Gi oppmuntring til alle spillere under kampen
- Gi oppmuntring både i medgang og motgang - IKKE gi kritikk
- Hjelp barnet ditt til å tåle både seier og tap
- Støtt dommeren - IKKE kritiser dommeravgjørelser
- Respekter lagleders bruk av spillere
- Vis respekt for det arbeidet klubben gjør - tilby din hjelp
- Husk at det er barnet ditt som spiller håndball - IKKE du

Beskriv også der det er særskilte regler under kamp, slik som NFF har laget der foreldre skal stå på motsatt side av barna som er innbyttere.

Sett gjerne inn noe slikt, som kan brukes på web, på skilting o.l]



## Forsikring

Løperne er forsikret gjennom klubben,

## Skader

[Finnes det et spesielt tilbud igjennom idretten (som idrettens skadetelefon), eller et opplegg med Gnist etc.]

## Forebygging

[For å forebygge skader viser all forskning at dette er viktig, er dette organisert på noen måte ?]

## Behandling

[Kontaktdata for hvem man ringer/kontakter ved skade]



## ØHIL Sportslig plan for ØHIL «IDRETT»

Mars 2016

### Uønsket adferd, hvordan fanges dette opp.

Ved at det meldes til trenere som tar dette opp med de ansvarlige. Heldigvis opplever vi ikke noe av dette.

### Kontaktpunkt vedrørende sportslig plan

Jan-Eirik Vestnes, [alpin@ohil.no](mailto:alpin@ohil.no)