



VELKOMMEN TIL ØVREVOLL HOSLE IDRETTSLAG

Her får dere en kort presentasjon av ØHILs ulike idretter – ytterligere informasjon om idrettene finnes på www.ohil.no. Ta gjerne en titt på [Klubbsiden](#) hvor de ulike idrettsgrenene presenteres i Sportslige planer og Årgangark. Dette finner dere under ØHIL fra A-Å på bokstaven S.

Alle spørsmål eller påmeldinger kan sendes til medlemsskap@ohil.no

Alpin

ØHIL alpin har et tilbud til alle som går på barneskolen. Oppstart for alle grupper er etter høstferien, med en trening på barmark i ukene før snøen kommer. Muligheter for deltagelse i renn og klubbmesterskap.

Når det er snøforhold i skibakkene benytter vi oss av Krydsbybakken i Lommedalen og trener hver fredag.

Bandy

Bandy er fart, teknikk og presisjon. Bandy er også en gentlemannsport hvor rent spill uten brutale kroppstaklinger og god sportslig opptreden er sentrale elementer. Bandy kalles ofte vinterens fotball og er et spennende og fartsfylt lagspill på is.

Bandyskolen i ØHIL starter opp etter høstferien i 2. klasse, vi trener 1-2 ganger i uken og deltar på et par cuper. Organisert seriespill starter når de aktive går i 3. klasse. Det arrangeres en bandy-disco i sesongen og bandyskole i vinterferien.

Vi benytter naturisbanen på Hosle, og kunstis i Bærum Ishall, Jar Ishall og Bærum Idrettspark (Rud).

Fotball

ØHIL fotball inviterer til en forsmak på fotball for alle 1. klassinger med 2 treninger og en nybegynnercup i løpet av høsten. Den organiserte fotballen begynner etter påske i 1. klasse. Det er treninger for alle barn i sommerhalvåret. I tillegg tilbyr vi akademi på DNB Arena Hosle fra 2. klasse.

Vi benytter alle banene i nærområdet til våre aktiviteter og etterstreber trening i nærmiljøet for de enkelte gruppene. Treningsgruppene inndeles basert på skoletilhørighet.



Hopp/kombinert

Vi har egen hoppbakke ved klubbhuset på Hosle hvor vi trener både med og uten snø, og alle i barneskolealder trener sammen. Vi starter med fellestrening for alle våre utøvere i gymsal med oppstart etter høstferien, og går videre til hoppbakken. Det er mulig å låne utstyr når vi trener i hoppbakken.

Egen hoppbakke på Hosle benyttes, men vi samarbeider også med nærliggende klubber og trener og hopper i Fossumbakken.

Håndball

Håndball starter opp sitt tilbud høsten i 2. klasse. Treningene for nystartede grupper starter vanligvis opp etter høstferien. Vi deltar på Loppetassen og cuper. Etablerte lag trener normalt fra skolestart, og deltar i seriespill.

Primært skjer vår aktivitet i Hoslehallen på Hosletoppen ungdomsskole, men vi bruker også Nadderudhallen, hallen på Ringstabekk og skolens gymsaler ved behov.

Langrenn

Langrenn begynner med skileik på onsdager for 2. klassinger med trening hver onsdag. F.o.m. 3. klasse og ut ungdomskolen har vi langrennstrening to ganger pr uke, mandag og onsdag. Muligheter for deltagelse i renn og eget klubbmesterskap. Oppstart onsdag etter høstferien i uke 41.

Vi går på ski på Fossum arena, men også andre steder som Sollihøgda og Sauejordet/Haga. Barmarkstrening skjer lokalt.

Softball/baseball

Vi har baseball for barn fra 1. klasse, og har oppstart både høst og vår, men du kan også begynne i løpet av sesongen. Baseball er som slåball/dødball i en mer sportslig ramme, men for de yngste er det fokus på lek og moro. Vi har også lag for de over 12. For de yngste er det trening en gang i uken med seriespill, og for de eldre to ganger i uken samt seriespill.

Vi trener på grusbanen på Hosle og Bærum Idrettspark (Rud). På vinteren trener vi inne i gymsalen på Østerås skole hver torsdag.