



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.

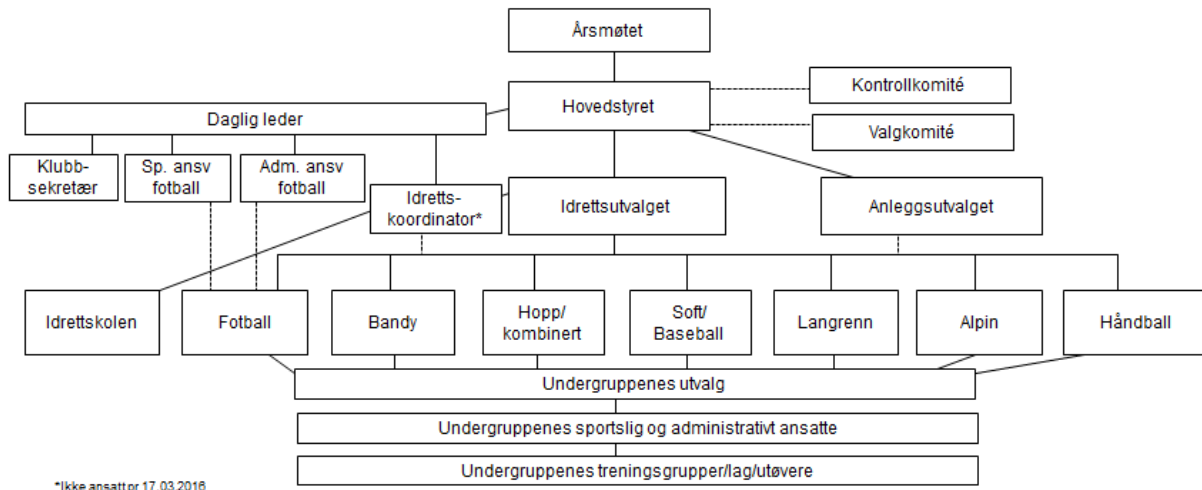
Hver enkelt idrett, ansvarliggjort ved idretten styre, utarbeider hver sin sportslige plan ut fra ØHILs misjon, verdier og målsetninger, og følger de regler og tolkninger gjort av ØHIL sitt årsmøte, hovedstyre og idrettsutvalg. Planen skal revideres i mars hvert år, i forbindelse med ØHILs årsmøte.



## Organisering – ØHIL Hopp/kombinert

### Organisasjonsmodeller

#### ØHILs organisasjonsplan



### Organisasjonsmodell for ØHIL Hopp/kombinert

#### Føringer fra klubben

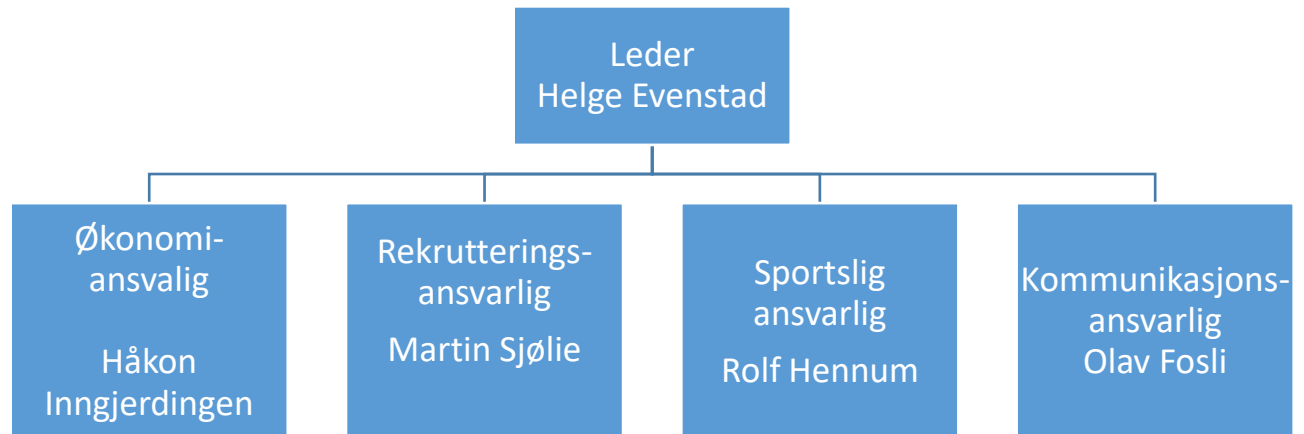
- Hver undergruppes styre velges/utnevnes på ØHILs årsmøte i mars
- Hver undergruppe er representert med leder/leder av sportslig utvalg i idrettsutvalget
- Hver undergruppe er representert (om ønskelig) i anleggsutvalget (representant for idretten trenger ikke være et medlem i idrettens styre)
- Hver 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

Leder idrettens aktiviteter og er klubbens kontaktpunkt. Representerer idrettene i idrettsutvalget og er ansvarlig for alt sportslig og administrativt i idretten.

### Økonomiansvarlig

Ansvar for budsjett og rapportering månedlig i henhold til krav fra administrasjonen. Er ansvarlig for leveranse av lønnsgrunnlag og ansettelsesavtaler til trenere (betingelser).

### Rekrutteringsansvarlig

Ansvar for rekruttering av barn som skal starte i idretten for første gang. Dette kan gjøres i samarbeid med ØHILs administrasjon (Idrettskoordinator).

### Kommunikasjonsansvarlig

Oppdatere statisk informasjon på [www.ohil.no](http://www.ohil.no) i samarbeid med idrettskoordinator, styre/moderere idrettens Facebookside.

### Sportslig ansvarlig

Sørge for at hver treningsgruppe har trenere, følge opp disse, samt koordinere treningstider. Det er hensiktsmessig at sportslig ansvarlig er leder av idrettens sportslige utvalg (for de 4 store idrettene). Koordinere sportslig aktivitet med naboklubber.

### Utstyrsansvarlig

Rollen ivaretas av Leder Helge Evenstad.

Håndtere idrettens behov og bestilling av utstyr. Oversikt over idrettens utstyr og innsamling/utdeling av drakter/utstyr ved sesongstart/slutt.



ØHIL

## Sportslig plan for ØHIL Hopp/kombinert

Okt 2019

Anleggsansvarlig

Rollen ivaretas av Rolf Hennem.

Følge opp idrettens anlegg og utstyr, og delta i klubbens anleggsutvalg



## Sportslig organisering – ØHIL Hopp/kombinert

### Vår idrett har et tilbud om organisert trening

Vårt tilbud er primært rettet mot barn og ungdom i aldersgruppen 7-16 år, men tar imot både yngre og eldre utøvere som har lyst å følge vårt opplegg. Gutter og jenter deltar på de samme treningene. Vi starter treningene med innendørstrening uken etter høstferien. Innendørstreningene pågår frem til det er klart å begynne hoppingen på snø, normalt i begynnelsen av januar. Primært foregår vintertreningene i hoppbakkene på Fossum. Snøsesongen pågår så lenge det er forhold for det i bakkene, normalt frem til påske. Om sommeren trener vi i plastbakken på Hosle og i hoppanlegget i Midtstulia.

For å få gitt et best mulig tilbud til våre utøvere og for å utnytte treningsfasiliteter og trenerkapasiteter best mulig, foregår våre treninger i nært samarbeid med våre naboklubber Fossum, Lommedalen og Haslum.

### Slik organiserer vi oppstarten av den yngste årgangen

De yngste utøverne rekrutteres gjerne gjennom Idrettsskolen.

Det er en egen innendørstrening på høsten for de yngste utøverne (opp til 11 år).

### Oppgaver utført av ØHIL sin administrasjon

#### Økonomi

- Regnskap
- Innkreving av treningsavgift

#### Trenerkontrakter

#### Søknader om treningstider

- Idrettshaller
- Skoler

### Organisering av årgangene i ØHIL Hopp/kombinert

Alle utøvere trener sammen, men utøverne instrueres individuelt, ut fra egne forutsetninger og ut fra hvilket nivå den enkelte utøver er på.

### Konflikthåndtering

I ØHIL kommer dert opp konfliktsaker opp med jevne mellomrom, og klubben har igjennom mange år erfart at dette i stor grad oppstår med bakgrunn i dårlig kommunikasjon, feil forståelse av retningslinjer og foreldre/foreldregrupper som opptrer isolert.



Klubben er drevet av frivillighet og det stilles derfor store krav til foreldre og alle som tar en ansvarsrolle i klubben. ØHIL er en av få breiddidrettsklubber i Bærum med mange idretter, dette betyr at årgangene har et særdeles ansvar i seg selv å koordinere og kommunisere. Dette gjelder spesielt lagidrettene som ofte får konflikter innad i egen idrett mellom ulike parter.

Klubben erfarer at konflikter først og fremst oppstår i overgang fra barne- til ungdomsidrett, samt mellom idretter i den enkelte årgang. Der det er god kommunikasjon mellom idrettene, opplever klubben sjelden noen konflikter.

Mest mulig av bakgrunnsinformasjon og modeller for hvordan klubben og idrettene skal drives, ligger på ohil.no, og om man har spørsmål om retningslinjer og råd så ta kontakt med idrettens styre.

ØHIL har følgende prosedyre for konflikter i en årgang/lag:

- Løses ikke konflikten her, forsøkes konflikten løst i idrettens styre
- Løses ikke konflikten her, forsøkes konflikten løst i Idrettsutvalget
- Løses ikke konflikten her, løses konflikten i hovedstyret

Ansvarlig person i ØHIL Hopp/kombinert

Ansvarlig person i styret for konfliktsaker er leder av Hopp/kombinert, Helge Evenstad.

Kort beskrivelse av hvordan konflikter i ØHIL Hopp/kombinert skal håndteres

Observert konflikt søkes løst på et tidlig stadium gjennom samtale med de berørte parter.



## Sesongoppstart

### Invitasjon til barn/utøvere

- Tidspunkt for utsendelse av informasjon: *September*
- Hvem er ansvarlig for dette: *Kommunikasjonsansvarlig*
- Informasjon inngår i ØHILs invitasjon til skolene.  
Kommunikasjonsansvarlig er ansvarlig for å oppdatere Daglig Leder på status ved sesongoppstart
- Informasjonsmøte: *Avholdes ikke*
- Hvem er trenere ved oppstart: *Jonas Evenstad og Rolf Hennum*
- Oppstart: De første treningene avholdes i oktober, og Hoppgruppen bistår Idrettsskolen i oktober.

## Møter igjennom året

Aktivitet	Tid
Innføring i hoppteknikk	Oktober
Årsmøte	Februar
Koordineringsmøte med samarbeidsklubber	April

## Sportslige mål for idretten

Opplæring i grunnleggende hoppteknikk. Innføring i bruk av utstyr.

ØHIL Hopp/kombinert oppfordrer og legger til rette for utøvere får mulighet til å delta på hopprenn i løpet av sesongen.

### Overordnede mål

ØHIL Hopp/kombinert satser primært på rekruttering av unge til hoppporten og på å være en klubb med et breddetilbud til barn/unge. Utøvere som ønsker å satse på hoppporten vil normalt rekrutteres videre til Kollenhopp fra 13-14 års alder. Alle utøvere skal få mulighet til å utfordre selv og teste ut egne grenser.

### Tilgang på treningsarealer/sted

#### Høst/innetreninger

- Gymsal Hosle Skole
- Gymsal Østerås Skole (Fossum IF er ansvarlig leietager)
- Trampolineområde Rud Idrettspark

#### Vinter

- Hoslebakken (K-8)
- Fossum (K-15 og K-26)
- Midtstulia (K-10, K-20, K-40, K-60)

**Sommer**

- Hoslebakken (K-8)
- Midtstulia (K-10, K-20, K-40, K-60)

**Finnes det spesielle føringer, beskriv**

Ingen

**Konkurransesituasjon ovenfor andre idrettslag**

Vi samarbeider med naboklubber, konkurrerer ikke om utøverne, ønsker å rekruttere utøvere i ØHILs primærområde.

**Nedslagsområde/skoler**

Vi baserer vår rekruttering ut fra Hosle skole, Grav skole, Eikeli skole og Bekkestua skole.

**Organisering av idretten**

Her er det viktig at man er tydelig på at man i ØHIL organiserer seg på en slik måte at barn skal kunne drive flere idretter, og spesielt for barneidretten er dette noe man tydelig må fortelle. Skoleinndeling er også viktig å fortelle om.

**Foreldredeltagelse**

Foreldre er med på å arrangere treninger i vintersesongen i forbindelse med klargjøring/stenging av bakken samt hjelpe til med gjennomføringen av treningen. Dette går på rundgang blant alle foreldre i samarbeidsgruppen. Normalt vil det være 3-4 kvelder i løpet av en sesong.

Dugnad i Fossumbakken og Hoslebakken for klargjøring av bakken i forbindelse med snølegging.

Arrangere hopprenn – Fossum/ØHIL-rennet i februar, samt klubbrenn.

**Antall treninger pr uke og i høyt-/ lavsesong**

To treninger pr. uke både i høst- og vintersesongen. Trening torsdag i Hoslebakken for de minste, alternativt gymsal torsdag.

**Differensiering**

Ingen differensiering.

**Organisering av senior/veteran**

ØHIL Hopp/kombinert har ikke tilbud til senior/veteran.

**Organisering av satsningsgrupper/lag**

ØHIL Hopp/kombinert har ikke egne satsingsgrupper. Naturlig videre utvikling er gjennom Kollenhopp.





## Utdannelse

### Foreldretrenere (opp til 12 år)

Ved behov, kursing gjennom Norges Skiforbund.

### Trenere (inkluderer ungdomstrenere)

Ved behov, kursing gjennom Norges Skiforbund.

### Utvikling av trener talenter

Ikke fokus på dette.

### Dommerutdanning

Ikke fokus på dette.

## Kostnader for idretten

Kostnadene for å starte med hopp i ØHIL er lave.

For aldersgruppen 7-10 år disponerer klubben hoppski med «langrennsbindinger». Barna låner ski av klubben, og bruker egne sko. I tillegg må barna benytte egne hjelmer (hjelm er påbudt). ØHIL Hopp/kombinert disponerer også noen par nyere hoppski for aldersgruppen 10-12 år til utlån. Vi disponerer også noen hoppsko som kan lånes ut til denne aldersgruppen, samt noen hoppdresser.

### Treningsavgifter

Treningsavgiften er kr. 1200,- og dekker deltakelse på trening en hel sesong.

Kostnader for deltakelse på hopprenn dekkes av utøverne.

Lag	Kostnad	Periode
ØHIL Hopp/kombinert	1200,-	Hel sesong, oktober-september

### Hva dekkes

All organisert trening gjennom sesongen, deltakelse på Fossum/ØHIL-rennet, deltakelse på klubbrenn.

### Hva dekkes ikke

Deltakelse på andre hopprenn.

## Foreldreplakat

Ikke aktuelt.

Lite og gjennomiktig miljø. Evt. problemadferd fra foreldre tas direkte med den det gjelder.



## Forsikring

Det kreves lisens hos Norges Skiforbund for alle deltakere fra fylte 13 år.

Frem til fylte 13 år gjelder følgende:

Alle barn som er medlem av lag tilsluttet Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) eller som deltar i organisert aktivitet i klubbens/lagets regi er forsikret gjennom Gjensidige barneidrettsforsikring.

## Skader

Fines ikke noe særskilt tilbud igjennom ØHIL Hopp med tanke på skadebehandling.

## Forebygging

Ingen organisert aktivitet med fokus på skadeforebygging.

## Behandling

Ved skade tas dette gjennom det offentlige helsevesen.

Bærum Legevakt: Tlf. 06780

Akuttmedisinsk Kommunikasjonssentral: Tlf. 113

(I akutte-/nødtilfeller)

## Uønsket adferd, hvordan fanges dette opp.

Lite og gjennomiktig miljø. Evt. problemadferd tas direkte med den det gjelder.

## Kontaktpunkt vedrørende sportslig plan

Leder Hopp/kombinert Helge Evenstad

Mail: [hopp@ohil.no](mailto:hopp@ohil.no)

Mobil: 934 83 764

Vedlegg: Årgangsark