

Innhold

Generell del – førende for alle idretter	2
Rammeverk fra ØHIL	2
Utarbeidelse av sportslig plan	3
Organisering – ØHIL «IDRETT»	3
Organisasjonsmodell for ØHIL Fotball Føringer fra klubben	4
Sportsplan ØHIL Fotball	4
Sportslig tilbud – ØHIL Fotball	5
Mål for fotballavdelingen	5
Virkemidler	5
Organisering av årganger i barnefotballen (5-12 år).....	6
Hvordan vi trener og deler inn lag.....	6
Våre årganger får følgende tilbud fra klubben som berører fotball:	6
Antall treninger pr uke og i høy-/ lavsesong	7
Differensiering	8
Hospitering	8
Akademiet	8
Lederroller i barnefotballen	9
Årgangsleder (ansatt) i barnefotball	9
Roller per skole og kull (foreldre)	9
1. Årgangsansvarlig.....	9
2. Sportslig ansvarlig.....	10
3. Utstyrsansvarlig	10
4. Økonomiansvarlig.....	10
5. Cupansvarlig	10
6. Dugnadsansvarlig:	10
7. Sosialansvarlig	10
8. Øvrig	10
Roller per lag (foreldre)	11
1. Trener	11
2. Assistenttrener	11
3. Kampansvarlig	11
4. Kampvert:	11
5. Dommeransvarlig:	11
Spond.....	11
Organisering av ungdomsfotball 13-16 år	12

Intro	12
Trenings- og kamptilbud.....	12
Foreldredeltagelse.....	12
Differensiering, nivådeling	13
Hospitering	13
Organisering av senior/veteran.....	13
Organisering av satsningsgrupper/lag.....	13
Alle som vil skal ha mulighet til å bli god i ØHIL	13
110 % og ivrig (jenter)	14
Samhandling med andre idretter i klubben	14
Tilgang på treningsarealer/sted	14
Sommer:	14
Vinter	14
Utdannelse	14
Foreldretrenere (opp til 12 år)	14
Trenere (inkluderer ungdomstrenere)	15
Dommerutdanning.....	15
Treningsavgifter.....	15
Årgangsark.....	15
Konflikthåndtering.....	15
Foreldreplakat	16
Forsikring	16
Skader	17
Forebygging	17
Kontaktpunkt vedrørende sportslig plan	17

Generell del – førende for alle idretter

Rammeverk fra ØHIL

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

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/konkurransse (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, under «ØHIL fra A til Å», og er førende for klubbens, og idrettens drift.

Utarbeidelse av sportslig plan

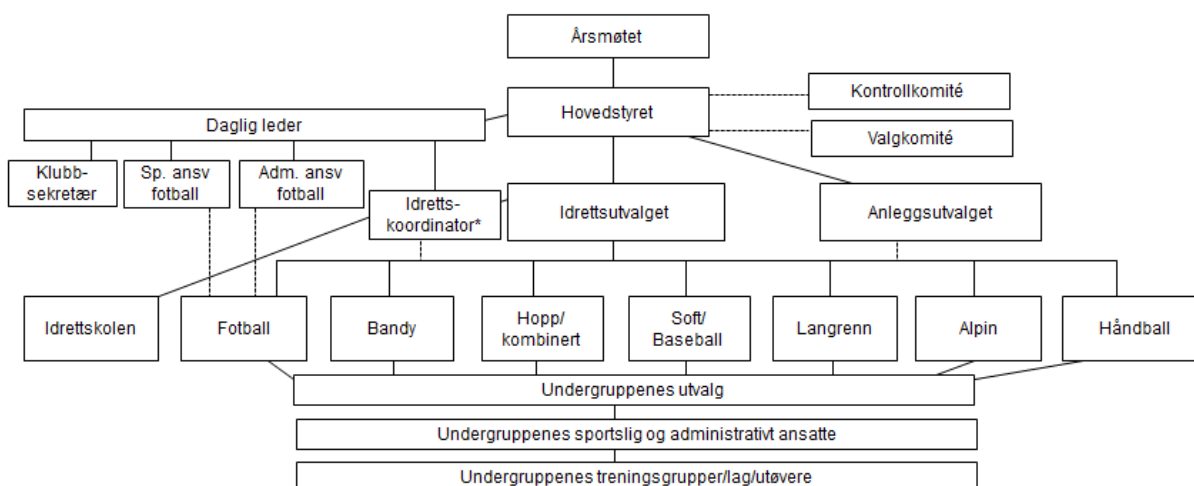
Det er et krav til alle idrettene i ØHIL at de har en sportslig plan. Idrettens styre vedtar planen, men jobben med planens innhold kan gjerne gjøres av andre enn styremedlemmene. I de større idrettene der man har sportslig utvalg, er det naturlig at disse har dette ansvaret. Den sportslige organiseringen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

ØHILs organisasjonsplan



Organisasjonsmodell for ØHIL Fotball

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 (5-12 år)
- Ansvarlig for ungdoms/senioridretten
- Ansvarlig for elitesatsning (dersom dette er aktuelt)

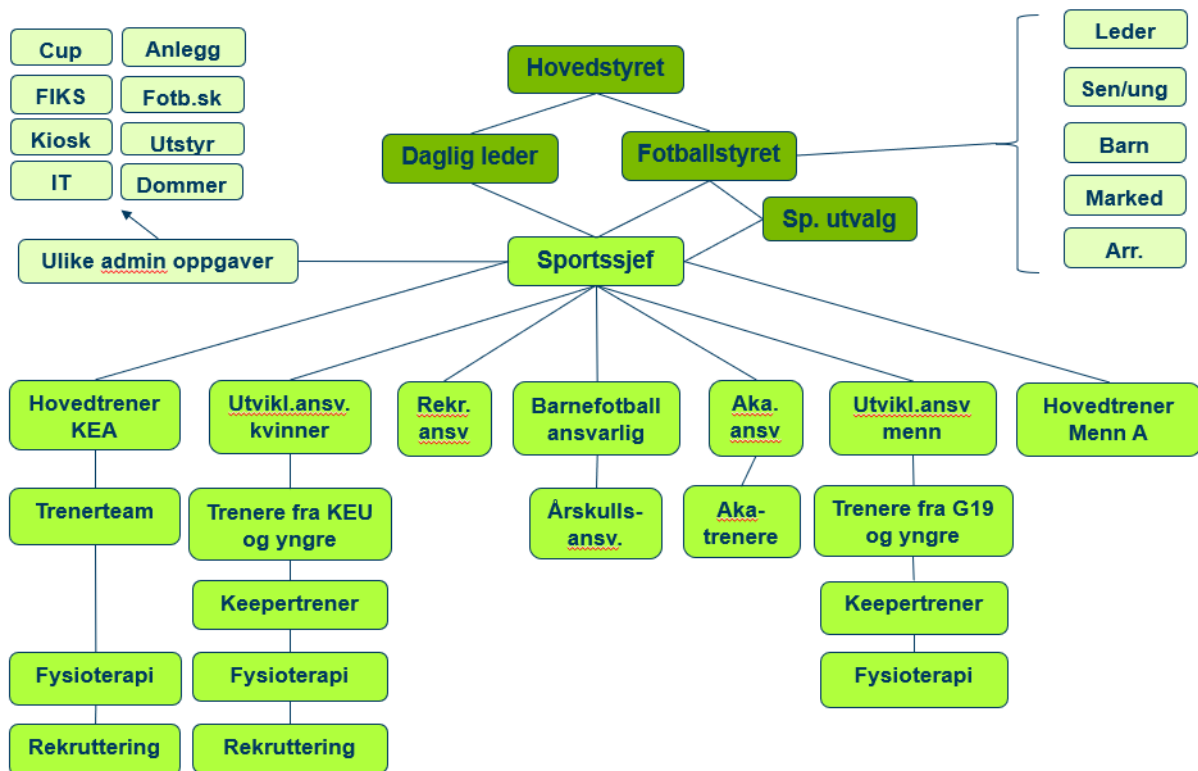
Sportsplan ØHIL Fotball

Sportsplan handler om rammene for sporten, altså aktiviteten. Det betyr at innholdet i sporten, altså det faglige, ligger under fagplan.

Hver enkelt idrett, ansvarliggjort ved idrettens styre, utarbeider hver sin sportslige plan ut fra ØHILs misjon, verdier og målsetninger, og følger de vedtak, regler og tolkninger gjort av ØHILs Årsmøte, Hovedstyre og Idrettsutvalg. Planen kan ved behov revideres i samsvar med eventuelle justeringer i aktivitetstilbudet.

Sportsplanen er ment som et styrende rammeverk, men også som en dreiebok for å sikre kvalitet og forutsigbarhet i tilbudet til ØHIL Fotball. ØHIL er et fleridrettslag og planen legger til rette for samarbeid mellom idrettene slik at det skal være mulig å drive med flere idretter i klubben vår.

ØHIL Fotball er organisert på følgende måte:



Fotballstyret er det overordnede organet i fotballavdelingen. Styret gir mandat til Sportssjef om å lede avdelingen. Sportssjef har også det operative ansvaret for personal, økonomi og administrasjon.

Sportssjef ansetter alle roller for å dekke alle behov i ØHIL Fotball.

Fotball har også et Sportslig Utvalg som ledes av Sportssjef. Her sitter også to fra Fotballstyret pluss Utviklingssjef Kvinner. Ytterligere personer involveres ved behov.

Sportslig tilbud – ØHIL Fotball

Mål for fotballavdelingen

- Alle i vårt geografiske nedslagsfelt skal velge ØHIL
- Alle skal få best mulig utvikling tilpasset hver spillers motivasjon, behov og nivå
- Få med flest mulig spillere til å være med lengst mulig

Virkemidler

- Vi skal rekruttere fra 5 år, slik at vi får med basen fra hver skole
- Vi skal prioritere gode arealer, gode tider og kompetente trenere på de yngste slik at de får gode opplevelser fra første stund
- Vi skal engasjere og involvere foreldre/foresatte gjennom hele oppveksten til barna gjennom god informasjon og tilbud om trenerutdanning og annen rolleopplæring

- Vi skal gi alle barn lov til å delta på det de vil. Alle idretter skal legge til rette for dette. Fotball spør andre idretter om deres aktiviteter og samkjører. Fotball kan også ha aktiviteter som gjennomføres hele året for de som KUN driver med fotball
- Vi skal sikre kvalitet på alle treninger gjennom en årgangsleder fra klubben som leder årskullet, lager øktplaner og er til stede på treningene, sørger for fornuftig påmelding til serie og cup, sikrer gode prosesser rundt sammenslåing og arrangerer trenerkurs rettet mot både treningsledelse og kampløp

Organisering av årganger i barnefotballen (5-12 år)

Hvordan vi trener og deler inn lag

Foreldre er trenere og lagledere hele veien i barnefotballen, men de første ukene vil klubben ha flere fra klubben for å bistå foreldrene. Hvert kull skal uansett ha en årgangsleder som er ansatt i klubben som følger hvert kull overordnet.

Fra 5- 9 år (treer og femmer) dannes treningsgrupper og lag basert på skole, men gjerne på tvers av klasser. Det er imidlertid avgjørende for kullet i fremtiden at man allerede fra starten har treffpunkter og godt samarbeid mellom skolene, f.eks felles helgetreninger. Differensiert påmelding på nivå eller tilbud om ivrig-lag vurderes av årgangsleder sammen med foreldretrenerne. Dersom det er få spillere per skole, kan skoler slås sammen. Dersom man er færre enn 20 spillere i en gruppe, bør sammenslåing vurderes. Vi deler guttene og jentene i ulike grupper fra ganske tidlig, men siden de kjenner hverandre godt fra barnehagen, så inviteres dem samlet det første året.

Fra 10 år (syver) bør graden av samarbeid mellom skolene økes. Dersom man er færre enn 20 spillere i en gruppe, bør sammenslåing vurderes. Det er da veldig aktuelt med at f.eks to skoler slår seg sammen. Differensiert påmelding på nivå eller tilbud om ivrig-lag vurderes av årgangsleder sammen med foreldretrenerne.

Fra 12 år (nier) ønsker vi sammenslåing for de mest ivrige. Gruppe 1 og evt gruppe 2 kan være de mest ivrige fra alle skoler, mens de andre kan være grupper basert på hver skole. Ofte er de mindre ivrige mer sosialt motivert, og derfor bør denne målgruppen ha sin skole som treningsgruppe. Svært viktig at vi gjør det som skal til for både å bevare alle (både de minst og mest ivrige) og samtidig utfordre de som virkelig vil bli bedre i fotball. Laginndeling og påmelding skal være differensiert.

Med sammenslåing menes at årskull blandes på tvers av skoletilhørighet på trening og i lag. Sammensetning av grupper besluttet av årgangsleder (ansatt i klubben) i samråd med årskullsansvarlig forelder og foreldretrenerne på årskullet.

Våre årganger får følgende tilbud fra klubben som berører fotball:

(Årstallet i parentes gjelder for 2020-sesongen)

5 år (Født 2015): Mikrofotball og Ball-Lek er et treningstilbud for de minste barna og tilbys som en tilleggsmodul til Allidretten etter Microgym. Mikrofotball har oppstart i uke 19 (mai) og varer frem til og med uke 39 (september), og tilbys en gang i uken hver mandag. Ball-Lek starter etter høstferien og varer frem til utgangen av mars og tilbys en gang i uken hver onsdag.

6 år (Født 2014): Fotball tilbys som en tilleggsmodul til Allidretten etter Barneidretten. Oppstart i uke 19 (mai) og varer frem til og med uke 39 (september). Fotballmodulen gjennomføres på hverdager parallelt med Idrettsskolen fra august til september for å få med alle som er interesserte i fotball og som ikke deltar på Idrettsskolen. Idrettsskolen har for øvrig fotball fem mandager i aug/sept (uke 35-39).

Seksåringer kan delta på en inne-cup før jul som ikke kolliderer med andre idretter for dette årskullet. Cuper utover dette kan avtales etter tillatelse fra Sportssjef. Vintertrening inne i gymsaler fra januar (2021) til april. Deltar i Obos Miniligaen (kamper i helger) fra etter påske til høstferien.

7-8 år (Født 2013-2012): Fotball fra påske til høstferien.

Akademiet starter for 7-åringer i april. Obos Miniligaen for 7-åringer, og seriekamper for 8-åringer.

Kan delta på en inne-cup før jul som ikke kolliderer med andre idretter for dette årskullet. Cuper utover dette kan avtales etter tillatelse fra Sportssjef. Vintertrening inne i gymsaler for 7-8 åringer fra januar til april.

9-12 år (Født 2011-2009): Identisk som på 7-8 år. I tillegg kommer akademi.

På vinteren: Mulighet for å ha treningskamper fredag kveld og søndag kveld. Vintertrening inne i gymsaler for 9-12 åringer fra januar til april. Kan delta på en cup før jul som ikke kolliderer med andre idretter for dette årskullet. Øvrige cuper og vinterliga kan avtales etter tillatelse fra Sportssjef.

MERK: Alle aktiviteter i barnefotballen på vinteren skal koordineres med andre idretter i ØHIL. Vinteridretter skal prioriteres dersom dette kolliderer med våre tilbud.

Nærmere informasjon om fotballtilbudet i barnefotballen gis i årgangarkene som er tilgjengelig på www.ohil.no.

Antall treninger pr uke og i høy-/ lavsesong

Barnefotballen		
Alder (årgang)	Tilbud om antall treninger per uke sommer	Antall treninger per uke vinter
5 år	1-2	1 (Ball-Lek)
6 år	1-2	1 (jan-april)
7 år	1-2	1 (jan-april)
8 år	1-2	1 (jan-april)
9 år	1-2	1
10år	1-2	1
11år	1-2	1
12år	1-2	1

I tillegg kommer tilbud om Akademi der man kan velge hvilke dager man ønsker.

Differensiering

Vi ønsker å tilrettelegge slik at barn kan få ulike typer utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning. Dette betyr at vi forsøker i størst mulig grad å ta hensyn til enkeltspillernes ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov. Det betyr ikke at man skal lage faste grupper, men at gruppene er store nok til at trenerne til enhver tid lager mindre grupper der spillerne møter jevnbyrdige spillere. Har du en gruppe på 24 spillere, så kan alle gjøre den samme øvelsen, men man deler inn i tre eller fire grupper (avh av øvelse) og spiller 3v3 eller 4v4 eller har 1v1 mot minimum.

Differensiering gjøres fra starten. Allerede fra barna er 5 år er det store forskjeller. For et barn som har vært lite borti ball kan det skape mer stress og frustrasjon å møte en som har spilt mye fotball og dermed vil prege aktiviteten i stor grad. Da mister den som har mindre erfaring muligheten til å utføre spillet i sitt tempo. Differensiering bør gjøres mest mulig smidig og fleksibelt.

Hospitering

I en stor klubb som ØHIL vil forholdene ligge godt til rette for at alle får et passende tilbud gjennom bruk av differensiering på sin egen årgang. Det er gjerne 25-30 spillere i en spillergruppe hvis kullet er inndelt i skoler, og med god differensiering vil de som er kommet lengst få brukbare utfordringer. Dersom årskullet trener i sin helhet vil det være enda bedre for de som trenger aller mest utfordringer. På akademiet vil også de mest fremtredende få mye utfordringer når vi differensierer grupper. Derfor er det viktig at vi fra en viss alder (vi har sagt 10 år per 2020) er det viktig at spillerne møtes mer enn bare innad på skolene.

Hvis det er 80 spillere i en gruppe og de 8-10 mest ivrige spillerne møtes i en øvelse, da antar vi at det ikke er behov for hospitering. Likevel kan det være unntak, og årgangsleder/sportslig ledelse skal da kobles inn.

Hospitering er et eksempel på differensiering der spillerne får trene med grupper i høyere årsklasser i tillegg til sin opprinnelige gruppe. Spillernes modning, motivasjon og holdninger er kriterier for hospitering. En svært ivrig og moden spiller som deltar på egne lagstreninger (hvor han/hun blir differensiert opp mot de mest ivrige) og er med på tre akademitreninger i uka hvor han/hun møter de fremste på eget kull eller møter eldre spillere, så vil det i 99% av tilfellene være tilfredsstillende. Unntakene håndterer sportslig ledelse.

Akademiet

ØHIL Fotball har Akademiet, på samme måte som Telenor Xtra som NFF etablerte i 2010. Spillerne får tilbud om fotballtrening med klubbens ansatte trenere etter skoletid. Fra påske 2020 satt vi opp treninger lokalt for å forenkle logistikken for foreldre. Per mai 2020 har vi treninger for 4.-6.klasse kl 14.30-15.45 og for 1.-3.klasse kl 15.50-16.50. Alle barna kommer seg til banene selv. De yngste samarbeider med henting, evt om skolene bistår med følging bort til banen.

Akademiet fikk i starten av 2019 et betydelig løft gjennom vesentlig høyere krav til trenerpersonalet. Trenere på akademiet skal i hovedsak være heltidsansatte trenere som får støtte av enkelte unge trenere som også spiller eller har spilt fotball i ØHIL. I 2020 har vi kommet enda lenger på denne veien, og i 2020 skal vi også tilby kamper og cuper for de som deltar på akademiet/FFO. Dette ble satt på vent pga Korona, men dette skal vi iverksette så fort vi får muligheten.

På Akademiet har vi en læreplan for utviklingen til barna.

Lederroller i barnefotballen

Årgangsleder (ansatt) i barnefotball

Klubben har en årgangsleder som leder årskullet. Årgangsleder har ett eller flere årskull og er klubbens forlengede arm til årskullet. Oppgaver:

1. Informere om alt av tilbud som årskullet kan få
2. Sørge for et best mulig årshjul - god/riktig påmelding til serie og cuper. Viktig her også med laginndeling til både kamp og trening. Skaffe oversikt over barn som har andre idrettsaktiviteter i klubben vår utenfor sommersesong og informere foreldre om praksis for samarbeid mellom idretter.
3. Gjør foreldretrenere i stand til å gjennomføre treninger/kamper gjennom et eller flere trenerkurs
4. Lede treningene og ha øktplaner klare som kommuniseres og forklares i god tid i forkant. Trenerkurset må inkludere øktplanene/øvelsene, så trenerne er godt inni hvordan øktplanene blir.
5. Informere/markedsføre alle tilbud (akademi, camper, fotballskoler og cuper)
6. Sikre godt samarbeid/sammenslåing mellom skoler
7. Sørge for gode rutiner for utstyr. Regelen er at alt av utstyr til trening ligger i ØHILS felles boder, men alle får et kampsett med tre baller, åtte hatter og nok vester til å stille et lag med vester.
8. Hente ut lister fra superinvite over alle som har registrert seg/betalt og sjekke at dette stemmer sammen med trenere på kullet og evt sjekk i spond

Roller per skole og kull (foreldre)

1. Årgangsansvarlig

Foreldregruppen sammen med klubben velger en årgangsansvarlig per skole som koordinerer årgangen i samråd med årgangsleder. Årgangsansvarlig er årgangens bindeledd til klubben og sørger for god kommunikasjon på årgangen og at alle oppgaver på årgangen blir fordelt og gjort.

1. Ansvarlig for spond-gruppa og sørge for at all info er riktig. Nye medlemmer må legges inn, og medlemmer som har sluttet skal ut. Sørge for at ØHILS trenere er administratorer.
2. Trivselspoliti – se til at alle barna er ivaretatt. Informerer årskullsleder ved utfordringer.
3. Kartlegge andre aktiviteter for barna, slik at treningstidene ikke kolliderer med andre aktiviteter.
4. Bistå til å skape best mulig foreldreinvolvering
5. Spillerlister - sørge for at alle spillernes foreldre er på Spond – grunnlag for å sikre at alle som deltar betaler medlemskap og treningsavgifter – gjerne hjelpe til / informere klubben om noen har betalingsutfordringer. Sletter også spillere som slutter samt sende mail til medlemskap@ohil.no om noen slutter på fotball
6. Leder foreldremøter og team-møter der alle rollene møtes.

Årgangsansvarlig må være godt kjent med klubbens mål og planverk, slik at årskullet blir drevet etter retningslinjene til ØHIL. Klubben ønsker at årgangsansvarlig er frempå og er katalysator for mer og bedre aktivitet, slik at hele kullet har best mulig trygghet og utvikling. Vi har barn som vil drive med fotball hver dag og er svært dedikerte. Samtidig har vi barn som ønsker å være med på fotball en gang i uka og har en mer sosial inngang. Vi skal tilrettelegge for begge retninger.

Basert på våre erfaringer bør en årgangsansvarlig kjennetegnes ved følgende egenskaper:

- God organisator
- Være operativ på mail og spond
- Omgår godt med både voksne og barn
- Til en viss grad forstå hvordan en fotballklubb drives

2. Sportslig ansvarlig

En foreldretrener per skole samarbeider tett med klubbens ansatte årgangsleder slik at alle treningene er i henhold til klubbens planverk og dermed at øktplanene til klubben følges. På treningene er det denne personen som tilpasser klubbens øktplan til kullet og planlegger mer i detalj hvordan økta skal gjennomføres.

Dersom personlige egenskaper passer til det, kan de to foregående rollene (årgangsansvarlig og sportslig ansvarlig) være samme person.

3. Utstyrsansvarlig

Dele ut/samle inn drakter til laget, samt få avklart hvilke utstyrsrutiner (baller, vester, kjepler) treningsgruppa skal ha. Hør med årgangsleder ved tvil og eventuelt fotball@ohil.no. Vi har felles utstyr som oppbevares på Hosle, Eikeli og Jarmyra. Vi jobber også med et utstyrlager på Bekkestua.

Utstyrsansvarlig får beskjed om når draktene til lagene kan hentes på klubbhuset. Alle drakter som deles ut, skal registreres pr spiller i skjemaet over aktive spillere. Utstyrsansvarlig skal fylle ut draktnumrene når draktene mottas. Kun de som har betalt treningsavgift får drakter.

Vi ønsker at utstyrsansvarlig er proaktiv for å få hele kullet ikledd i ØHIL-antrekk. Mange kull har finansiert store deler av kolleksjonen med støtte fra bedrifter fra foreldregruppa. Man kan trykke f.eks ti bedrifters navn/logo på baksiden av dressen. Hvis man har 100 spillere i kullet, så koster det 150-200.000 kr for alt, og bedriftene kan da spytte inn f.eks 15.000 kr hver.

4. Økonomiansvarlig

Sørge for at lagkasse opprettes hos klubben. Alle utlegg ifm aktivitet i ØHIL skal gå gjennom klubben. Foreldre kan da sette inn penger på lagkassa, og klubben betaler via denne lagkassa. Lagkassa skal enten være på hele kullet eller på hver skole. Det skal ikke være per lag. Lagkasse opprettes ved å kontakte klubbsekretær Hanne Harsem på hanne@ohil.no. Hanne har en 50 % stilling i klubben.

5. Cupansvarlig

Sørge for at lagene melder seg på nok cuper og organiserer cupene. Lagene får en viss sum til dekking av cup per påmeldte lag i serie.

Femmer: 2000 kr, Syver: 2500 kr, Nier: 4000 kr, Ellever: 5000 kr

6. Dugnadsansvarlig:

Sørge for å fordele alle oppgaver under ØHILs cuper – svært viktig inntektskilde. Kan også skaffe og gjennomføre andre dugnadsoppgaver som gir inntekt til kullet.

7. Sosialansvarlig

Sosialansvarlig sørger for at både spillere og foreldre bygger bånd både på tvers av klasser og på tvers av skoler. Sosiale tilstelninger gjennomføres, som f.eks avslutning på sesong. Dette avtales med trenerne i gruppa. Det anbefales lavbudsjett.

8. Øvrig

I tillegg kommer foreldreoppgaver som er knyttet til klubbens arrangementer, etter gjeldende planer.

Roller per lag (foreldre)

1. Trener

Hvert lag har én eller flere foreldretrenere som gjennomfører treningene ute på feltet og leder kampene. Trenerne får bistand fra årgangsleder for å sørge for best mulig trygghet, trivsel og læring. Foreldretrenerne må ordne utstyr, organisere øvelsesoppsett/bane (etter planen som de får), samle barna og sette i gang treningen. Rutiner for utstyr sørger årgangsleder for.

Treningsgjennomføring

1. Lede treningene i henhold til planen (eller finne erstatter ved forfall)
2. Bringe utstyr (husk å pumpe nok luft i ballene) til trening og være klar fem min før treningsoppstart
3. Ha oversikt over treningsoppmøte (spond)
4. Notere i boden ved tap av utstyr
5. Delta på trener/kamplederkurs i ØHILs regi i mars/april

Kampgjennomføring

1. Sørge for at alle spillerne får tidlig info om kampene. Sørge for ekstra spillere ved forfall.
2. Følge ØHILs Sportsplan om gjennomføring av kamp.

2. Assistenttrener

Hvert lag skal ha en assistenttrener. Dette gjelder både trening og i kamp. Hovedoppgaven for disse er å ta for seg hendelser som kan avlaste hovedtreneren. Det kan være å trøste eller passe på spillere som begynner å gråte/stikke av. Dette er en svært viktig rolle å dekke på hver trening, da slike ting lett ødelegger for treneren, som da ikke får fokus på de som holder på med øvelsene. Hvis det ikke er behov for trøsting eller lignende, bidrar assistenttreneren sportslig som trener.

3. Kampansvarlig

Kampansvarlig skal sørge for at baner er merket opp og at mål er på plass til hjemmekampene og kan også organisere felles kjøring til bortekamper.

4. Kampvert:

Kampvert skal ta imot både motstandere og dommere. Kampvert skal ha på seg en vest markert med «kampvert». Dette fås av draktansvarlig (Lotte Steen per november 2019). Dette kan ofte gjøres sammen med kampansvarlig.

5. Dommeransvarlig:

Dommeransvarlig skal skaffe dommere til lagets hjemmekamper. Det er alltid lurt å få en bekreftelse fra oppsatte dommere før kampstart (hvert år er det mange kamper der det ikke møter opp oppsatt dommer). I barnefotballen oppfordres dommeransvarlig til å bruke klubbens ungdomsdommere. Info og liste over dommere finnes [her](#). Dommer betales enklest med Vipps eller lignende etter gjeldende satser.

Spond

Hele kullet skal ha én felles spond-gruppe, men det dannes undergrupper for tettere kommunikasjon om oppmøte/laginndeling på skolegrupper. Spond-gruppa skal hete f.eks «ØHIL Fotball G2012» med undergrupper «Eikeli» hvis det er inndelt etter skoler. Da følger alle i klubben en felles mal. Alle grupper i ØHIL Fotball skal starte med ØHIL Fotball.

Sportssjef, fotballkoordinator og årgangsleder skal være administratorer av alle grupper i ØHIL Fotball.

Alle treninger og kamper skal sendes ut med invitasjon en uke før aktiviteten gjennomføres kl 21 på kvelden. Altså hvis en trening er 27.september, så velger man at invitasjonen sendes ut 20.september kl 21. I tillegg skal påminnelse sendes 48 timer før aktiviteten.

Organisering av ungdomsfotball 13-16 år

Intro

Overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball er ikke så stor som tidligere. Vi antar at de fleste ivrige i barnefotballen har deltatt på akademiet og har blitt kjent med klubbens ansatte over tid. Spillerne (og aller helst foreldre) på tvers av skoler har gjennom akademiet og andre tiltak møtt hverandre

Når årganger går fra barnefotballen til ungdomsfotballen (det året de fyller 13) holder vi egne møter i oktober-november hvor vi informerer om overgangen til ungdomsfotballen og endringene som dette medfører. Vi tilbyr også årgangene å delta på en felles cup med like betingelser i henhold til nivåinndeling.

De ulike grupperingene på årgangen er allerede slått sammen slik at de allerede kjenner hverandre godt før de møter ungdomsfotballen. Vi sørger for at de trener på samme sted og til samme tid slik at de fortsatt kan beholde samholdet i årgangen.

Vi ønsker lag i alle divisjoner og melder på lag deretter. Dette gjør at vi får et godt tilbud til alle spillere uansett nivå og treningsvilje.

Nærmere informasjon gis i årgangarsarkene som er tilgjengelig på www.ohil.no.

Trenings- og kamptilbud

Spillergruppas ønsker styrer hvor mye hvert kull får tilbud om. 3-4 økter i uka pluss kamper er vanlig å tilby per kull, og så velger spillerne om de vil benytte alle treningene eller kun 1-2 treninger i uka. Man velger et tilbud klubben har, og det må man forplikte seg til. Denne oppskriften gjelder når kullet er på minst 50 spillere. Hvis det er færre spillere, så må sportslig ledelse skreddersy tilbudet etter kullets særegenhet.

Tilbud 1 = Treningsgruppe 1 (ivrig): Her trener man minst 3 ganger i uka. Gruppen har tre faste treninger og en ekstra for de mest ivrige. Man må være med i treningsgruppe 1 (og må tre ganger i uka) for å spille på lag 1. Spillere i TG 1 spiller på lag 1 og 2 i kullet. Hovedtrener fordeler disse basert på nåværende sportslig nivå.

Tilbud 2 = Treningsgruppe 2 (mindre ivrig). Her trener man 1-2 ganger i uka. Gruppen har to faste treningsdager i uka. Spillere i TG 2 spiller på lag 3 og evt 4 og 5 (avh av størrelsen på kullet).

Hvis man vil være med på tilbud 1 og antallet på gruppa er stort fordeles spillerne på lag 1 og lag 2.

Foreldredeltagelse

De er viktig at foreldreengasjementet ikke reduseres i ungdomsfotballen. Klubben har ansatte trenere på alle lag, men det skal være aktive foreldre rundt alle lag. Oppgavene som ble nevnt i barnefotballen (lagleder, økonomiansvarlig, kampvert, dommeransvarlig, sosialansvarlig, turansvarlig etc.) er like viktige i ungdomsfotballen, men trenere er nå ansatt av klubben.

Differensiering, nivådeling

Lagene differensieres. Sportslig nivå, læringsfokus og tilstedeværelse legger føringer for hvem som får være med på lag 1 og lag 2. For de øvrige lagene vil sosiale hensyn få større plass. Årgangsleder fra klubben leder denne prosessen sammen med sportssjef og utviklingssjef kvinner på jentesiden.

Hospitering

Hospitering innebærer at en spiller fra et lavere årskull trener med et 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.

Hospitering kan også forstås som at jenter kan trene med gutter.

Når man har en så stor klubb som ØHIL, så er behovene for hospitering mindre enn i andre klubber. Vi har nok gode og ivrige spillere i hver årgang til at man kan tilrettelegge for gode sportslige utfordringer der. Derfor ønsker vi i utgangspunktet å forbedre utviklingskulturen innad i årskullet i stedet for å ha et stort fokus på hospitering.

Dersom det likevel identifiseres et behov for hospitering, bør kandidater som nomineres av sine trenere 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.

Hospitering dreier seg først og fremst om trening, og det må skje i en systematikk. Det er ikke hospitering å spille kamper for et eldre lag fordi laget mangler spillere.

Organisering av senior/veteran

ØHIL veteran er en samlebetegnelse for alle spillere fra 40 år og eldre. De deltar i M40, M48 og M55. Det er dermed et godt kamptilbud for de som ønsker å være med å spille kamper. Tilbudet er åpent for alle, men det kreves at spillerne betaler treningsavgift og medlemskontingent i ØHIL.

For mer informasjon og påmelding ta kontakt med: Terje Jansen, epost: terje@newmarketing.no, mobil: 908 49740.

Organisering av satsningsgrupper/lag

Alle som vil skal ha mulighet til å bli god i ØHIL

Vi tilbyr en læreplan for alle som spiller fotball i ØHIL. Den beskriver hva skal man øve på og beherske på hvert nivå i ulike alderstrinn. Dersom noen møter på trening tre ganger i uka kontra noen som møter én gang i uka, så får naturlig nok de som møter flest ganger en større mulighet til å følge et læringsløp.

Vi baserer oss på motivasjon. Spillerens vilje trumfer hva klubben eller treneren vil. Derfor vil vi ha ulike treningsgrupper der man melder seg på selv. Tilbudet baseres da på både hvor ofte du vil trene og hva slags type «seriøsitet» du vil ha.

Spillere velger tilbud (altså antall treninger per uke) i inngangen til hver sesong (vinter og sommer). Sportslig nivå har ingenting med hvilket tilbud man velger. Det betyr altså at spillere som i øyeblikket har et sportslig lavere kan trene f.eks fire ganger i uka.

110 % og ivrig (jenter)

På jenter 13-15 år har vi et ekstratilbud til de jentene som har størst læringsmotivasjon. De som holder et høyt sportslig nivå kan søke om opptak til 110 %, og de andre ivrige som per nå har kommet litt kortere tilbys «ivrig-trening». Begge tilbudene har en kostnad.

Samhandling med andre idretter i klubben

Det skal være fullt mulig å delta på flere idretter. ØHIL Fotball vil legge til rette for dette. Vi skal ta hensyn til våre «Bonusspillere» ved at de kan få komme tilbake til sine treningsgrupper etter endt konkurransesesong i andre av våre idretter og innvilges en tilvenningsperiode før de går inn i normal evaluering som resten av fotballgruppen

Tilgang på treningsarealer/sted

Sommer:

Vi disponere følgende baner til trening og kamp:

- ØHIL Arena Kunstgress 11er
- Jarmyra kunstgress 11er
- Hosle kunstgress 9er
- Bekkestua kunstgress 9er (2 dager i uken - mandag og onsdag frem til kl 21.00)
- Jarmyra Gress (fra 10 mai)
- Eikeli kunstgress 7er
- Grav skole kunstgress 5er (en stk)
- Hosletoppen Grus (kamper)
- Hosleskogen kunstgress 5er
- Per Berg arena gress 5er
- Hosle Grus (kamper)
- Eikeli Grus

Vinter

ØHIL Arena kunstgress har undervarme og er åpen hele vinteren. Hosle kunstgress blir også brøytet, men det er ikke undervarme. Øvrige arenaer holder stengt i vinterhalvåret.

Utdannelse

Foreldretrenere (opp til 12 år)

Fotballgruppen ønsker å tilrettelegge for at det skal være lett å være foreldretrener i klubben. Vi har en klubbstyrt oppstart (se tidligere denne planen) der foreldrene får se hvordan klubben vil drive treningene. Foreldrene vil alltid ha en årgangsleder på kullet som er fra klubben som vil gi dem støtte på trening og i kampløp.

Trenerkurs blir holdt både formelt og uformelt og gjerne på treningene som man allerede har. Klubben har per august 2020 tre godkjente trenerveiledere (Haakonsen, Saleh og Strand) og kan gjennomføre

grasrottrenerkurs internt. I tillegg har vi flere andre som har vært på trenerveilederkurs og kan bistå trenere.

Trenere (inkluderer ungdomstrenere)

For å kunne være trener i ungdomsfotballen må man delta på trenerforum. Dette organiseres på utvalgte onsdager i vinterperioden med ulike målgrupper.

Trenere som er ansatt i 100 % stilling og noen av de som er ansatt i 50 % stilling har to møter i uka på dagtid der både spillerlogistikk og fagutvikling er temaer.

Vi ønsker også å dekke kurs/seminarer som trenere får effekt av å delta på. Sportssjef godkjenner hver påmelding.

Dommerutdannelse

Hvert år gjennomføre ØHIL fotball klubbdommerkurs, disse kursene er en introduksjon til det å være klubbdommer. Når man har gjennomført dette kurset kan man dømme kamper for eldre barnefotball og på interne cuper.

Vi informere også våre klubbdommere om muligheter til å gjennomføre rekruttdommerkurs i regi av kretsen. Disse kursene sikrer våre dommere å dømme kamper for ØHIL i regi av Oslo Fotballkrets. Vi tilbyr også 3000,- for dommere i klubben som dømmer 15 eller flere kamper i løpet av en sesong. Dette blir utbetalt i desember.

Treningsavgifter

Treningsavgifter for alle årganger og lag vedtas årlig av Fotballstyret. Oppdatert informasjon om treningsavgifter finnes på www.ohil.no.

Treningsavgiften dekker bane, trenere, dommere, utstyr, drakt, påmelding til serie og to eksterne cuper og bistand fra klubbens administrative og sportslige personal

Vi har akademi for våre fotballspillere i alderen 7-12 år. Mer om tilbudet og kostnaden finner dere [her](#).

Årgangsark

Årgangsark som gi en skjematisk oversikt over tilbudet i de forskjellige årgangene finner dere [her](#).

Konflikthåndtering

ØHILs sportsplan skal følges. Årgangsleder informerer hele kullet om ØHILs føringer. Noen valg kan årskullene selv foreta, men årgangsleder har mandat til å beslutte valgene dersom årskullet ikke blir enige. Sportssjef involveres ved behov. Det vises også til Retningslinjer for konflikthåndtering og Reaksjonsreglementet– begge tilgjengelig på www.ohil.no.

Foreldreplakat

For å få et godt klima på og utenfor banen er det avgjørende å ha gode relasjoner og en god dialog med foreldregruppa. Det er viktig å klargjøre våre verdier, retningslinjer og lagets kjøreregler overfor foreldrene, slik at de blir bevisst sin rolle. ØHIL Fotball følger NFFs foreldrevettregler:

1. Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
2. Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
3. Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
4. Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
5. Respekter trenerens kampløpelse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
6. Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!
7. Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!



Forsikring

Alle spillere i Øhil fotball er dekket av forsikring gjennom betalt medlemskap.

Fotballforsikringen gir deg tilgang til;

- Helsepersonell med spesialkompetanse på fotball- og idrettsmedisin
- Bestilling av utredning og behandling
- Tilgjengelighet og oppfølging
- Utredning innen 24 timer (MR-undersøkelse)
- Skadetelefonen er åpen alle dager mellom kl.09.00 og 21.00

Du kan lese mer om Fotballforsikringen [her](#).

Skader

Alle skader kan rapporteres til Idrettens Skadetelefon på 02033, som er en del av Idrettens Helsecenter. Denne har alle tilgang til gjennom Fotballforsikringen. Vi anbefaler alle å laste ned denne appen. Her får spillere oppfølging og tilbud behandling etter kort ventetid. Mer informasjon om Idrettens Skadetelefon gis [her](#).

ØHIL har også et samarbeid med Legevakt Vest på Ullern. Mer informasjon om tilbudet finnes [her](#).

Vi har også startet et samarbeid med Gnist Trening hvor spillere kan komme for en evaluering og oppfølging.

Forebygging

Forebygging av skader gjøres ifm med trening. Fra januar 2020 innfører vi at alle ungdomslag gjør skadeforebyggende aktivitet i preppen (oppvarmingen). Andre tips til skadeforebygging i fotball gis i appen Skadefri.

Kontaktpunkt vedrørende sportslig plan

Spørsmål vedrørende sportsplan for fotball kan sendes til Sportslig leder fotball.

Bjørn Frode Strand

Bjorn.frode@ohil.no

92 81 78 90