Sportsplan for

ØHIL Fotball

Oppdatert 01.11.2023

Sportsplan ØHIL Fotball

Overordnet for klubben 3
Fotballavdelingens strategiplan 3
Klubbroller 4
Sportslig ledelse 5
Roller på lagene 5
Differensiering 6
Jevnbyrdighet 6
Hospitering 6
Årsklasse for årsklasse (det året de fyller) 7
3er fotball (5-7 år) 7
5er fotball (8-9 år) 8
7er fotball (10-11 år) 9
9er fotball (12-år) 10
Overgangen fra barne- til ungdomsfotballen 11
9er fotball (13-år) 12
11er fotball (14-15 år) 13
11er fotball (16-år) 14
11er fotball (17-19 år) 15
Seniorfotball 16
Veteranfotball 17
Dommerutvikling 18
Trenerutvikling 19
Klubbansatte trenere 19
Ungdomstrenere 19
Foreldretrenere 19
Trenerutvikler i ØHIL 19

Sportsplan ØHIL Fotball

Overordnet for klubben

Formål

Legge til rette for at barn og unge skal drive med idrett, uavhengig av nivå

Visjon

Flest mulig, lengst mulig!

Verdier

Allsidighet, Mestring, Frivillighet/Foreldredrevet, Inkluderende

Hovedmål

Best på utvikling av ferdigheter og samhold

Fotballavdelingens strategiplan

ØHIL Fotball sitt styre vedtok på årsmøtet en strategiplan som legger føringer for måten vi jobber på. Denne planen strekker seg til 2026, og skal sørge for at klubbens ansatte jobber målrettet og i samme retning.

Strategiplanen i sin helhet ligger nederst på denne siden.

I strategiplanen har fotballavdelingen definert vårt oppdrag og hvilke virkemidler vi bruker i vårt daglige arbeid.

Fotballavdelingens oppdrag

Tilby alle i ØHILs lokalmiljø en god fotballopplevelse preget av trygghet, mestring og trivsel med mulighet til sportslig og menneskelig utvikling.

Virkemidler i vårt daglige arbeid

Utvikling

Vi skal utvikle oss. Vi bidrar til mest mulig utvikling gitt deres forutsetninger.

Respekt

Vi har respekt for våre omgivelser og hverandre, både på og utenfor banen.

Inspirasjon

Vi inspirerer spillere, foreldre, trenere og ledere til å bli en best mulig versjon av seg selv.

Sportsplan ØHIL Fotball

Klubbroller

ØHIL Fotball er én av de største fotballavdelingene i Norge, med i overkant av 1600 aktive fotballspillere, åtte heltidsansatte, over 50 trenere på deltidsengasjement/timelønn og mange foreldre som bidrar i eller rundt aktivitetsgjennomføringen.

I en så stor organisasjon er det viktig at klubben har en tydelig og overordnet plan på hvordan vi skal drive fotballavdelingen og hvordan vi skal tilrettelegge for menneskelig og sportslig utvikling for alle barn, ungdommer og voksne.

- Sportssjef
- Oppstartsansvarlig/rekrutteringsansvarlig
- Fotballkoordinator
- Media- og markedsansvarlig
- Fair-play ansvarlig
- Akademiansvarlig
- Utviklingssjef (Kvinner og Menn)
- Jenteansvarlig ungdom
- Trenerveileder
- Dommeransvarlig
- Utstyrsansvarlig
- Anleggsansvarlig

På hjemmesiden vår finner du en oversikt over hvem som jobber i klubben, og en utvidet rollebeskrivelse av punktene ovenfor.

Ansvarlig for sportsplanen

ØHIL Fotballs Sportssjef, sammen med resten av Sportslig Ledelse, er ansvarlig for at Sportsplanen er oppdatert og at den er gjeldende i klubbens daglige virksomhet. Fotballstyret vedtar Sportsplanen årlig, og den justeres ved behov.

Sportsplan ØHIL Fotball

Sportslig ledelse

Sportslig ledelse består per 1.11.23 av Bjørn Frode Strand (Sportssjef), Anders Hille Stadheim (Fotballkoordinator og akademiansvarlig), Geir Harald Smith (Trenerveileder) og Håvard Hauge Haakonsen (Utviklingsansvarlig kvinner). Sportslig representant fra styret er Ronny Granli.

Roller på lagene

På alle våre årganger er vi avhengig av at solid apparat med foresatte og/eller frivillige som kan bidra rundt lagene, enten sportslig eller administrativt.

Spiller

Spillerne bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og formål)
- klubbens sportsplan
- medlemskap
- dugnad
- klubbens retningslinjer og forventninger til spillerne

Forelder/foresatt

Foreldre/foresatte bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og formål)
- klubbens sportsplan
- medlemskap
- forsikringer
- politiattest
- dugnad
- klubbens retningslinjer og forventninger til foreldrene

Disse punktene finner man informasjon om i vår Fotballhåndbok.

Trenere og lagledere

Trenerne og laglederne har ansvar for å sikre at medlemmene som deltar i klubbens aktiviteter, får et godt tilbud og ivaretas på en god måte. Som trener er man en representant for klubben. Trenerne bør derfor være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og formål)
- klubbens sportsplan
- medlemskap
- lisens og forsikringer
- politiattest
- kompetansekrav- og tilbud for trenere
- klubbens retningslinjer og forventninger til trenerne
- hva klubben tilbyr sine trenere (honorar, utstyr, bekledning, kurs)

Øvrige oppgaver rundt årskullene (per skole)

- Årskullsansvarlig
- Sportslig ansvarlig forelder
- Utstyrsansvarlig
- Økonomiansvarlig
- Dugnadsansvarlig
- Sosialansvarlig

Øvrige oppgaver rundt hvert enkelt lag

- Trener(e)
- Assistenttrener(e)
- Kampvert/kampansvarlig
- Dommeransvarlig

Rollebeskrivelser av overnevnte oppgaver finnes på hjemmesiden.

Differensiering

Lagene differensieres fra aldersklassen 12 år og eldre. 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.
Laginndelingen i ungdomsfotballen er for øvrig flytende, og vi opererer ikke med faste lag som er gjeldende for hele sesongen.

I barnefotballen tilbys det også ivrig-lag dersom ønskelig. Her kan alle som ønsker delta, men med litt høyere krav til treningsoppmøte, tilstedeværelse og behov for kamptrening på et litt høyere nivå.

Det legges også opp til differensiering på trening (alle årsklasser) i øvelser/spill der det er hensiktsmessig for at alle skal få utfordringer på sitt nivå og oppleve mestring.

På vårt akademitilbud (6-12 år) differensieres det også på tvers av årskull/skoler for å sikre homogene grupper, og at alle får et tilbud tilpasset sitt nivå og motivasjon. Dette tilrettelegger for en god miks av både utfordringer og mestringer på hver økt.

Jevnbyrdighet

I barnefotballen har vi klasselag eller skolelag på tvers av klassene. Her etterstrebes det så jevne lag som mulig, men det vil naturligvis være store individuelle forskjeller fra spiller til spiller – og dette endrer seg hele tiden.

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. *All hospitering skal godkjennes av sportslig ledelse.*

Årsklasse for årsklasse (det året de fyller)

3er fotball (5-7 år)

Mål: «Lære å kontrollere ballen»

Organisering

Barna får tilbud om ukentlige treninger i 3v3-baner, og gruppene er sosialt inndelt slik at alle får spille med de man kjenner. Vi etterstreber egne jentegrupper der det er hensiktsmessig og ønskelig.

Øktene de to første årene ledes av ungdomstrenere fra ØHIL (med hjelp fra foresatte om de ønsker), og så tar foreldre over ansvaret for øktgjennomføring siste året barna spiller 3er-fotball.

Oppstartsansvarlig er tett på aktiviteten på alle øktene, og følger opp ungdomstrenere og foreldretrenere, samt sørger for at treningen foregår i trygge omgivelser og er både sportslig utviklende og morsomme.

Kompetansekrav

Trener: minimum grasrottrener delkurs 1

Kamp

Laginndeling

Lagene settes sammen i jevnbyrdige lag etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter. Oppstartsansvarlig deler inn lag på OBOS Miniliga-rundene som Oslo Fotballkrets setter opp.
Vi etterstreber 4-5 spillere per lag, men sosiale hensyn trumfer antall.

Lagspåmelding

Oppstartsansvarlig melder på lag via FIKS til OBOS Miniliga-rundene, basert på hvem som har meldt seg på via Spond innen gitt tidsfrist.

Spilletid

Alle spillere skal spille tilnærmet like mye i kamp.

Trening

Hovedmålet for aldersklassen er å lære å kontrollere ballen. Det skal tilrettelegges for mange ballberøringer per spiller i løpet av økten, og ca. 50% av økten er derfor leker/øvelser hvor barna har én ball hver, og ca. 50% spill 1v1/2v2/3v3 i baner med vegger rundt.
Antall treninger per uke: 1 (60 min)

Differensiering og hospitering

I dette alderssegmentet differensierer vi ikke annet enn i veiledningen vår som trener, samt i spillsituasjoner på trening der det er hensiktsmessig.
For dette alderssegmentet praktiserer vi ikke hospitering.

Ekstratilbud

Barna får tilbud om akademi/SFO-fotball (fra skolealder), fotballskoler, løkkefotball i helgene og innendørs treninger i gymsal fra januar og frem til påske. Økter søndag kveld blir også tilbudt de dagene klubben ikke har annen aktivitet i samme tidsrom.

Sportsplan ØHIL Fotball

5er fotball (8-9 år)

Mål: «Lære å gjøre hensiktsmessige aksjoner med ballen»

Organisering

Roller per lag (roller per årgang finnes her)

- Hovedtrener/Sportslig ansvarlig (per skole)
- Assistenttrenere minimum 2 stk. (per lag)
- Lagleder
- Kampvert

Kompetansekrav

Trener: minimum grasrottrener delkurs 1

Kamp

Laginndeling

Det deles inn i jevnbyrdige lag, enten ut fra hvilken klasse barna tilhører eller på tvers av klassene på samme skole. Alle skal komme på lag med minimum 3 barn fra samme klasse. Laginndeling drøftes med foreldregruppen før de vedtas. Årgangsleder bidrar i prosessen.

Lagspåmelding

I utgangspunktet meldes våre jevnbyrdige lag opp på samme nivå, men det kan være enkelte lag som har ønsker og behov om å spille et nivå høyere eller lavere. Trenere, lagledere og øvrige foresatte får komme med innspill på dette basert på tidligere erfaringer før lagspåmelding gjøres. Spillformen er 5v5, og vi etterstreber 7-8 spillere per lag.

Spilletid

Alle spillere skal spille tilnærmet like mye i kamp.

Turnering

Årgangsansvarlig, i samråd med foreldretrenere, lagledere og foresatte for øvrig tilrettelegger for deltakelse på cuper gjennom sesongen. Cupene det meldes på må oppfylle kravene til idrettens barnerettigheter og bestemmelser.
Klubben betaler for deltakelse på cuper med våre samarbeidscuper Ready og Ullern. Øvrige cuper dekkes av lagkassen til kullet.
Oversikt over anbefalte cuper finnes på hjemmesiden.

Trening

Klubben stiller med øktplaner tilpasset spillernes alder og vår fagplan. Det gis også oppfølging på feltet til foreldretrenere. Foreldrene får være med på å bestemme hvor mye og hvor ofte dette skal forekomme.

Antall treninger per uke: 1 (75 minutter).

Differensiering

I dette alderssegmentet differensierer vi ikke annet enn i veiledningen vår som trener, og i spill-motspill der det er hensiktsmessig (eks. 1v1-øvelser).

Hospitering

For dette alderssegmentet praktiserer vi ikke hospitering.

Ekstratilbud

Barna får tilbud om akademi/SFO-fotball, fotballskoler, løkkefotball i helgene (sommerstid) og innendørs treninger i gymsal fra januar og frem til påske. Økter søndag kveld blir også tilbudt i vintersesong de dagene klubben ikke har annen vinteraktivitet i samme tidsrom.

Private aktører

Klubben anbefaler ikke å benytte seg av private aktører.

Sportsplan ØHIL Fotball

7er fotball (10-11 år)

Mål: «Lære å spille sammen som et lag»

Organisering

Roller per lag (roller per årgang finnes her)

- Hovedtrener/Sportslig ansvarlig (per skole)
- Assistenttrenere minimum 2 stk. (per lag)
- Lagleder
- Kampvert

Kompetansekrav

Trener: minimum grasrottrener delkurs 1

Kamp

Lagspåmelding

I utgangspunktet meldes våre jevnbyrdige lag opp på samme nivå, men det kan være enkelte lag som har ønsker og behov om å spille et nivå høyere eller lavere. Trenere, lagledere og øvrige foresatte får komme med innspill på dette basert på tidligere erfaringer før lagspåmelding gjøres.

Spillform

Spillformen er 7v7 (mulighet for 5v5), og vi etterstreber 9-10 spillere per lag. Det tilbys ivrig-lag som ekstra kamparena, og alle på årgangen har mulighet for å delta på dette dersom ønskelig. Kriterier for deltakelse fastsettes av klubben, i samråd med foresatte på årgangen.

Lagspåmelding

FIKS-ansvarlig melder på lag etter tilbakemelding fra årgangsleder.

Spilletid

Alle spillere skal spille tilnærmet like mye i kamp.

Turnering

Årgangsansvarlig, i samråd med foreldretrenere, lagledere og foresatte for øvrig tilrettelegger for deltakelse på cuper gjennom sesongen. Cupene det meldes på må oppfylle kravene til idrettens barnerettigheter og bestemmelser.

Klubben betaler for deltakelse på cuper med våre samarbeidscuper Ready og Ullern. Øvrige cuper dekkes av lagkassen til kullet. Oversikt over anbefalte cuper finnes på hjemmesiden.

Trening

Klubben stiller med øktplaner tilpasset spillernes alder og vår fagplan. Det gis også oppfølging på feltet til foreldretrenere. Foreldrene får være med på å bestemme hvor mye og hvor ofte dette skal forekomme.

Antall treninger per uke: 1 (75 minutter).

Differensiering

Det differensieres innad i treningsgrupper og i øvelser/spill der det er hensiktsmessig.

Hospitering

For dette alderssegmentet praktiserer vi ikke hospitering.

Ekstratilbud

Barna får tilbud om akademi/SFO-fotball, fotballskoler, løkkefotball i helgene (sommerstid) og innendørs treninger i gymsal fra januar og frem til påske. Økter søndag kveld blir også tilbudt i vintersesong de dagene klubben ikke har annen vinteraktivitet i samme tidsrom.

Private aktører

Klubben anbefaler ikke å benytte seg av private aktører.

9er fotball (12-år)

Mål: «Lære å spille i ulike roller»

Organisering

Roller per lag

- Én trener per lag + assistenttrener(e)
- Lagleder
- Kampvert

Kompetansekrav

Trener: minimum grasrottrener delkurs 1

Kamp

Spillform

Det spilles 9v9 i denne aldersklassen.

Laginndeling

Klubben deler inn spillere på lag basert på sportslig nivå og sosiale hensyn. Vi etterstreber 12-14 spillere per lag. Årgangsleder, i samarbeid med foreldretrenere, deler inn i lag. Vi presenterer ikke en oversikt over lagene, men kullet innkaller spillerne til kampene. Dette skal gjøres flere kamper ad gangen og i god tid.

Lagspåmelding

Lagene spiller seriespill i regi NFF Oslo. Vi melder på lag i ulike divisjoner og man spiller på nivå som passer spillerens nåværende nivå. FIKS-ansvarlig melder på lag i seriespill innen påmeldingsfristen i januar hvert år, etter tilbakemelding fra ansatt årskullansvarlig, årgangsleder og foreldretrenere.

Spilletid

Alle spillere skal spille tilnærmet like mye i kamp.

Turnering

Årgangsansvarlig, i samråd med foreldretrenere, lagledere og foresatte for øvrig tilrettelegger for deltakelse på cuper gjennom sesongen. Cupene det meldes på må oppfylle kravene til idrettens barnerettigheter og bestemmelser.
Klubben dekker cuper for 4000,- per lag påmeldt i seriespill.

Trening

Treningsøktene planlegges ut fra klubbens sportslige fagplan, og kampen er utgangspunktet for all trening.
Antall treninger per uke: 1 økt à 75 minutter.

Differensiering

Alle årgangens lag prioriterer differensiering på hver økt.

Hospitering

Vi tilrettelegger for hospitering for de spillerne det er hensiktsmessig for. Hospitering praktiseres mellom lag i en årgang, og/eller til eldre årganger. All hospitering skal godkjennes av årgangsleder og sportssjef.

Ekstratilbud

Klubben tilbyr ekstra treninger via løkkefotball, innendørsøkter i BIP-/Gjønneshallen (vinterstid), akademiet, keepertrening, spillerutviklingscamp og eventuelt sonetreninger i regi av NFF Oslo.

Private aktører

Klubben anbefaler ikke å benytte seg av private aktører da det ikke ses på som nødvendig i dette alderssegmentet. Dersom private aktører brukes av våre medlemmer, ønskes det at det ikke går på bekostning av tilbudet hver enkelt spiller får av klubben.

Overgangen fra barne- til ungdomsfotballen

Overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball er ikke så stor som tidligere. Dersom det over tid har vært et godt samarbeid mellom skolene på årskullet og spillerne har møttes på både akademiet, treninger og kamper, så vil overgangen være veldig enkel.

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.

De ulike grupperingene på årgangen er allerede slått sammen slik at de 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 flest mulig divisjoner og melder på lag deretter. Dette gjør at vi får et godt tilbud til alle spillere uansett nivå og treningsvilje.

Landslagsskolen

NFFs Landslagsskole er broen mellom klubbene våre og de aldersbestemte landslagene. Det starter som regel med treninger for noen få selekterte spillere høsten det året barna fyller 12 år. Les mer om Landslagsskolen her.

Uttak til sone fra klubb er et tema som vekker stor interesse blant både spillere og foreldre, og derfor er det svært viktig med god kommunikasjon.

Gangen i kommunikasjonen ved soneuttak

1. Klubben informerer hele kullet via Spond om hva sone og landslagsskolen er og hvordan dette fungerer. Dette gjøres så fort det kommer ut info fra NFF Oslo. Link til informasjonen til NFF deles til alle.
2. Klubbens ansatte trenere har møter med foreldretrenere, slik at man sikrer mest mulig forankring av hvem som nomineres.
3. Klubbens sportssjef eller annen ansatt i klubb sender en forespørsel til foreldre til spiller om ønske om å delta, under gjeldende betingelser. Man må varsle foreldre/spiller om at det ikke er sikkert man får delta selv om klubben nominerer.
4. Foreldre bekrefter.
5. Sportssjef sender inn nominasjonsskjema.
6. Spillerne som skal delta får beroligende og støttende tips i forkant av sonetreningene av klubbens ansatte trenere.
7. Klubbens trenere følger de nominerte opp underveis.

9er fotball (13-år)

Mål: «Lære å spille med og mot i rolle»

Organisering

Roller per lag

- Én hovedtrener per lag + assistenttrener(e)
- Lagleder
- Kampvert

Kompetansekrav

Trener: minimum UEFA C-lisens.

Kamp

Spillform

Det spilles 9v9 i denne aldersklassen.

Laginndeling

Klubben deler inn spillere på lag basert på hver enkelt spillers interesse og ønsker, samt sosiale hensyn og sportslig nivå. Vi etterstreber 12-14 spillere per lag. Årgangsleder, i samarbeid med foreldretrenere, deler inn i lag. Lagene er ikke faste, og justeres gjennom sesongen.

Lagspåmelding

Lagene spiller seriespill i regi NFF Oslo. . Vi melder på lag i ulike divisjoner og man spiller på nivå som passer spillerens nåværende nivå. FIKS-ansvarlig melder på lag i seriespill innen påmeldingsfristen i januar hvert år, etter tilbakemelding fra årgangsleder.

Spilletid

Klubben anbefaler at alle spillere skal spille minimum én omgang per kamp.

Turnering

Årgangen deltar i seriespill, og får tilbud om Obos cup, Adidas cup og en til tre turneringer hver sesong. Turneringsdeltakelsen må oppfylle kravene til idrettens barnerettigheter og bestemmelser.

Trening

Treningsøktene planlegges ut fra klubbens sportslige fagplan, og kampen er utgangspunktet for all trening.
Antall treninger per uke: Tilbud om 3 økter à 90 minutter.

Differensiering

Vi differensierer i treningsgrupper basert på nåværende nivå og den enkeltes interesse og ønsker.

Hospitering

Vi tilrettelegger for hospitering for de spillerne det er hensiktsmessig for. Hospitering praktiseres mellom lag i en årgang, og/eller til eldre årganger. All hospitering skal godkjennes av klubbens sportslige ledelse v/spillerutvikler.

Spillerovergangen

Overganger tas via Sportsjef og FIKS-ansvarlig som godkjenner aller overganger. Mer informasjon finnes i fotballhåndboka.

Ekstratilbud

Klubben tilbyr 1 til 2 ekstratreninger i uken (ØHIL Extra), keepertrening, spillerutviklingscamp og sonetreninger i regi av NFF Oslo.

Private aktører

Klubben anbefaler ikke å benytte seg av private aktører da det ikke ses på som nødvendig i dette alderssegmentet. Brukes private aktører av våre medlemmer, ønskes det at det ikke går på bekostning av klubbens tilbud.

Sportsplan ØHIL Fotball

11er fotball (14-15 år)

Mål: «Lære å utføre gode valg og aksjoner som et lag»

Organisering

Roller

- Én hovedtrener og én assistenttrener
- Lagleder
- Kampvert

Kompetansekrav

Trener: minimum UEFA C-lisens

Kamp

Spillform

Det spilles 11v11 i disse aldersklassene.

Laginndeling

Vi deler inn lag basert på spillernes nåværende sportslige nivå, samt hver enkeltes spillers interesse og ønsker. Vi etterstreber 14-18 spillere per lag.

Lagspåmelding

Det meldes på lag i henhold til spillernes nåværende nivå og interesse.

Spilletid

Når en blir tatt ut på kamp, vil en forsøke å la alle spillerne få minimum 1 omgang spilletid. Unntak er Regionalkvalifisering/cup/NM, og slike unntak må forhåndsavklares med spillergruppe og foresatte.

Turnering

Det vil meldes på turnering og cup som er avtalt blant trenere, foresatte og ansvarlige på årskullet.

Trening

Treningsøktene planlegges ut fra klubbens sportslige fagplan, og kampen er utgangspunktet for all trening.
Antall treninger per uke: Tilbud om 4 økter à 90 minutter etter behov.

Differensiering

Vi differensierer i treningsgrupper basert på nåværende nivå og den enkeltes interesse og ønsker.

Hospitering

I hver gruppe vil det være mulighet for hospitering i en eller annen form. Dette kan være fra en treningsgruppe til en annen, eller hospitering med ett annet årskull. Det tilbys også hospitering til eksterne spillere.

All hospitering skal godkjennes av klubbens sportslige ledelse, og ekstern hospitering skal avtales skriftlig mellom sportssjefer i respektive klubber.

Ekstratilbud

Det vil bli tilbud om å delta på ungdomscamp 2-4 ganger i året, der det vil være mer fokus på tekniske ferdigheter. Det tilbys også keepertrening.

Spillerovergang

Overganger tas via Sportsjef og FIKS-ansvarlig som godkjenner aller overganger. Mer informasjon finnes i fotballhåndboka.

Private aktører

Klubben anbefaler ikke å benytte seg av private aktører da det ikke ses på som nødvendig i dette alderssegmentet. Dersom private aktører brukes av våre medlemmer ønskes det at det ikke går på bekostning av klubbens tilbud.

Sportsplan ØHIL Fotball

11er fotball (16-år)

Mål: «Lære å utføre gode valg og aksjoner som et lag»

Organisering

Roller

- Én hovedtrener og én assistenttrener
- Lagleder
- Kampvert

Kompetansekrav

Trener: Trener: minimum UEFA C-lisens

Kamp

Spillform

Det spilles 11v11 i disse aldersklassene.

Laginndeling

Vi deler inn lag basert på spillernes nåværende sportslige nivå, samt hver enkeltes spillers interesse og ønsker. Vi etterstreber 14-18 spillere per lag.

Lagspåmelding

Det meldes på lag i henhold til spillernes nåværende nivå og interesse.

Spilletid

Når en blir tatt ut på kamp, vil en forsøke å la alle spillerne få minimum 1 omgang spilletid. Unntak er Regionalkvalifisering/cup/NM, og slike unntak må forhåndsavklares med spillergruppe og foresatte.

Turnering

Det vil meldes på turnering og cup som er avtalt blant trenere, foresatte og ansvarlige på årskullet.

Trening

Treningsøktene planlegges ut fra klubbens sportslige fagplan, og kampen er utgangspunktet for all trening.
Antall treninger per uke: Tilbud om 4 økter à 90 minutter etter behov.

Differensiering

Vi differensierer i treningsgrupper basert på nåværende nivå og den enkeltes interesse og ønsker.

Hospitering

I hver gruppe vil det være mulighet for hospitering i en eller annen form. Dette kan være fra en treningsgruppe til en annen, eller hospitering med ett annet årskull. Det tilbys også hospitering til eksterne spillere.

All hospitering skal godkjennes av klubbens sportslige ledelse, og ekstern hospitering skal avtales skriftlig mellom sportssjefer i respektive klubber.

Ekstratilbud

Det tilbys keepertrening.

Spillerovergangen

Overganger tas via Sportsjef og FIKS-ansvarlig som godkjenner aller overganger. Mer informasjon finnes i fotballhåndboka.

Private aktører

Klubben anbefaler ikke å benytte seg av private aktører da det ikke ses på som nødvendig i dette alderssegmentet. Dersom private aktører brukes av våre medlemmer ønskes det at det ikke går på bekostning av klubbens tilbud

Sportsplan ØHIL Fotball

11er fotball (17-19 år)

Mål: «Prestere som et lag etter spillprinsippene»

Organisering

Roller per lag

- Én hovedtrener og én assistenttrener
- Lagleder
- Kampvert

Kompetansekrav:

Trener: minimum UEFA C-lisens

Kamp

Spillform

Det spilles 11v11 i disse aldersklassene.

Laginndeling

Vi deler inn lag basert på spillernes nåværende sportslige nivå, samt hver enkeltes spillers interesse og ønsker. Vi etterstreber 14-18 spillere per lag.

Lagspåmelding

Det meldes på lag i henhold til spillernes nåværende nivå og interesse.

Spilletid

Når en blir tatt ut på kamp, vil en forsøke å la alle spillerne få minimum 1 omgang spilletid. Unntak er Regionalkvalifisering/cup/NM, og slike unntak må forhåndsavklares med spillergruppe og foresatte.

Turnering

Det vil meldes på turnering og cup som er avtalt blant trenere, foresatte og ansvarlige på årskullet.

Trening

Treningsøktene planlegges ut fra klubbens sportslige fagplan, og kampen er utgangspunktet for all trening.
Antall treninger per uke: Tilbud om 4 økter à 90 minutter etter behov.

Differensiering

Vi differensierer i treningsgrupper basert på nåværende nivå og den enkeltes interesse og ønsker.

Hospitering

I hver gruppe vil det være mulighet for hospitering i en eller annen form. Dette kan være fra en treningsgruppe til en annen, eller hospitering med ett annet årskull. Det tilbys også hospitering til eksterne spillere.

All hospitering skal godkjennes av klubbens sportslige ledelse, og ekstern hospitering skal avtales skriftlig mellom sportssjefer i respektive klubber.

Utviklingssjef Kvinner ivaretar ØHIL sin posisjon som kraftsenter blant 12 klubber i Norge – og holder dialog med ivrige eksterne spillere og deres klubber. Vi tilbyr hospitering som et tillegg til spillernes klubbhverdag – ikke et «i stedet for». På denne måten sikrer eksterne klubber seg og kunne tilby sine ivrige spillere noe ekstra, i tillegg til at de ikke mister spillere for tidlig.

Ekstratilbud

Det tilbys keepertrening.

Spillerovergangen

Overganger tas via Sportsjef og FIKS-ansvarlig som godkjenner aller overganger. Mer informasjon finnes i fotballhåndboka.

Sportsplan ØHIL Fotball

Seniorfotball

Mål: «Videreutvikle spillprinsippene i en konkurransesetting»

Organisering

Roller

- Hovedtrener, assistenttrener(e) og keepertrener
- Lagleder
- Kampvert

Kamp

Spillform

Spillformen for seniorfotball er 11v11, men vi tilbyr også 7v7 til de gruppene som eventuelt ønsker dette.

Laginndeling

Det deles inn i lag basert på spillernes sportslige nivå.

Lagspåmelding

Klubben melder på lag i de divisjonene vi er kvalifisert for.

Spilletid

Klubben skal etterstrebe at alle spillere i stallen føler seg som et verdifullt medlem av troppen. Spilletid må ses i lys av motstander, kampviktighet og spillerens ferdigheter. Det kommer også an på kampbildet.

Turnering

Vi deltar i NM for senior Kvinner.

Trening

Treningsøktene planlegges ut fra klubbens sportslige fagplan, og kampen er utgangspunktet for all trening.
Antall treninger per uke: Tilbud om 5 økter à 90 minutter.

Differensiering

«Klubben kan si noe om hvordan differensiering praktiseres».

Hospitering

Det hospiteres opp til seniorlagene fra yngre årganger dersom det er riktig for spilleren. Det tilbys også hospitering til eksterne spillere.

All hospitering skal godkjennes av klubbens sportslige ledelse, og ekstern hospitering skal avtales skriftlig mellom sportssjefer i respektive klubber.

Ekstratilbud

Det tilbys ingen ekstratilbud til seniorlagene.

Spillerovergangen

Overganger tas via Sportsjef og FIKS-ansvarlig som godkjenner aller overganger. Mer informasjon finnes i fotballhåndboka.

Prøvespill skal være skriftlig avtalt mellom klubbene.

Sportsplan ØHIL Fotball

Veteranfotball

Mål: Ha et tilbud til alle som ønsker et veteran-tilbud på ulike nivåer

Organisering

Roller

- Årgangsansvarlig
- Lagleder

Kamp

Spillform

Veteran stiller med følgende lag (alle syverlag):

Menn 40

Menn 48

Menn 55

Laginndeling

Lagene deles inn i henhold til alderssegmentene.

Lagspåmelding

Vi melder på ett lag i hver aldersklasse, med mindre det er betydelig endring i antall spillere.

Spilletid

Alle skal spille minst halvparten av kampen.

Turnering

Lagene deltar kun i seriespill.

Trening

Antall treninger per uke: To gjennom hele året

Differensiering

Det differensieres ikke i dette alderssegmentet.

Hospitering

Det hospiteres ikke i dette alderssegmentet.

Ekstratilbud

Spillerovergang

Overganger gjennomføres av FIKS-ansvarlig.

Dommerutvikling

Klubbdommerkurs

Klubben tilbyr alle spillere klubbdommerkurs i forkant av ny sesong (det året de fyller 12 år og eldre). Dette avholdes normalt i overgangen mars/april, og alle som ønsker får delta.

Kurset gir muligheten for å dømme kamper i barnefotballen.

Man får også tilbud om å dømme kamper på våre cuper som arrangeres gjennom sesongen.

Rekrutteringsdommerkurs

Vi oppfordrer alle våre klubbdommere som føler seg trygge i rollen, og som har interesse av og lyst, til å melde seg på rekrutteringsdommerkurs i regi Oslo Fotballkrets.

Dommeransvarlig

Klubben har en egen dommeransvarlig som planlegger kurs, sender ut invitasjoner, setter opp dommere til kamper og som har ansvaret for å følge opp både klubb- og rekrutteringsdommere.

Utvidet rollebeskrivelse for dommeransvarlig finnes her, og mer informasjon om hvordan systemet rundt dommere i klubben fungerer finner man i fotballhåndboken.

Kostnader og betaling

Klubben dekker alle kostnader til dommerkurs, samt bekledning til de som har behov for det. Dommerne får også betalt for å dømme barnekamper og cuper.

Rekrutteringsdommere som dømmer i regi Oslo Fotballkrets har egne satser, og sender inn dommerregning i FIKS.

Årshjul dommere

Januar: Invitasjon til dommerkurs sendes ut
Mars: Dommerkurs avholdes
April: Dommeroppsettet for sesongen blir offentliggjort
Mai: Erfaringsutvikling/samling for dommere
September: Erfaringsutvikling/samling for dommere
Oktober: Sesongoppsummering med dommere

Trenerutvikling

Klubbansatte trenere

Klubben har én eller flere ansatte trenere på hver årgang fra det året de fyller 12 år (9er fotball).

Rekruttering av trenere

Vi bruker primært kontaktnettverk, sosiale media, stillingsannonser og besøk på relevante skoler for å rekruttere potensielle trenere. Vi oppsøker også ungdomsspillere som utmerker seg og som passer våre verdier for å sjekke om de er interessert i å jobbe som trenere i klubben.

Kursing av trenere

Klubben skal tilby Grasrottrenerkurs del 1 og del 2 to ganger i året (minst). Del 3 og 4 skal tilbys annethvert år, 1x. Delkurs 1 og 2 skal tilbys i februar og i september. Videre ønsker å klubben å tilby lavterskel samlinger i mars og i februar.

Ungdomstrenere

På lik linje som vi ønsker å utvikle gode fotballspillere, ønsker vi også å utvikle gode ledere og forbilder som kan bidra i klubben på yngre årganger. Vi tilbyr derfor ungdomsspillere som treffer våre verdier (og som har ønske om å lære mer om trenerrollen) i trenerjobber på fotballskoler, akademi, SFO-fotball, oppstartsfotball og yngre årganger i ungdomsfotballen.

Rekruttering av ungdomstrenere

Vi har en åpen søknad ute på nett hvor de som ønsker kan melde sin interesse, samt skrive hvilke dager/tidspunkt de kan jobbe. Årgangsansvarlige oppfordrer også de spillerne man mener er passende til slike jobber til å søke.

Kurs og oppfølging

Alle ungdomstrenere må gjennom et trenerkurs i løpet av sesongen, og alle blir fulgt opp av hovedtrener/oppstartsansvarlig/årgangsansvarlig og trenerveileder, særlig i starten.

Foreldretrenere

Vi ønsker å ha foreldretrenere med fra spillerens start til slutt. Graden av *engasjementet* varierer ut ifra spillergruppens behov og ønske til foreldretrenernes kapasitet. Foreldretrenerne har god kjennskap til både spiller og foreldregruppen og skal bistå med å være klubben forlengede arm. Foreldretrenere i ungdomsfotballen bør ha minst Grasrotkurs del 2.

Trenerutvikler i ØHIL

- Utvikle, oppdatere og forankre vårt planverk (sportsplan og fagplaner). Dette vedtas årlig.
- Følge opp trenere i alle årskull på planverket kvartal vis.
- Ha oversikt over utdannelse og alle kurs hos trenere i klubben og plan for videre kursing («hvem har hva»).
- Planlegge og gjennomføre trenerforum annenhver måned.
- Sette opp trenerkurs C-lisens i mars/april og juni. Alle lag har minst én som har delkurs 1.
- Tilby delkurs 2, 3 og 4 årlig i oktober.
- Oppfordre trenere i klubben til å gjennomføre B-lisens
- Lage et manus til et intensivt kamplederkurs som også kan kjøres av andre årgangsansvarlige:
    - Femmer
    - Syver
    - Nier
    - Ellever