



Föräldramöte F2015/16



En förening med över 2500 aktiva och över 400 ledare för samma avgift



Fotboll 40 lag



Innebandy 20 lag



Handboll 20 lag



Bandy 6 lag



Bollkul 300 barn



Skridskokul 120 barn



Vårt motto är "Ungdomarna i centrum". Det innebär att det är ungdomarnas behov och villkor som styr vår verksamhet.

I vår modell står inte **mängd** och **utveckling** i motsats till varandra, utan idrottsliga framgångar kommer som en effekt av kombinationen breda trupper, kompetenta ledare och kvalitativ träning.





Herr A

P19

P17

P16

ÖSK Fotboll

Dam A

F19

FA17

PA15

P11 S

P12 S

P10 V

P11 V

P12 V

ÖSK F / ÖSK U

FA15

F11

F12

P2013 R

P2014 S

P2015 S

P2016 S

P2017 S

P2018 S

P2013 S

P2014 V

P2015 V

P2016 V

P2017 V

P2018 V

P2013 V

ÖSK Ungdom

F2013

F2014

F2015/16

F2017/18

F2019



Att vara förälder i Örebro SK

- Få barnet att avstå träning och match vid sjukdom eller skada. Annars kan det ge allvarliga konsekvenser för barnets hälsa.
- Meddela lagets ledare om barnet har förhinder för att delta i träning eller match.
- Ledarna coachar och instruerar barnen i träning och match. Föräldrar hejar på alla spelare.
- Uppmuntra inte bara ditt eget barn utan hela laget vid match, i med- och motgång.
- Synpunkter och åsikter från föräldrar hänvisas till VU
- Det är alltid någon som hör när man pratar

VÄLKOMMEN!

HÄR PÅGÅR BARNIDROTT

VI VILL BE ER TÄNKA PÅ:

BARNIDROTT ÄR LEK OCH GLÄDJE

BARN ÄR INTE SMÅ ELITIDROTTARE

FÖRÄLDRAR HEJAR PÅ ALLA

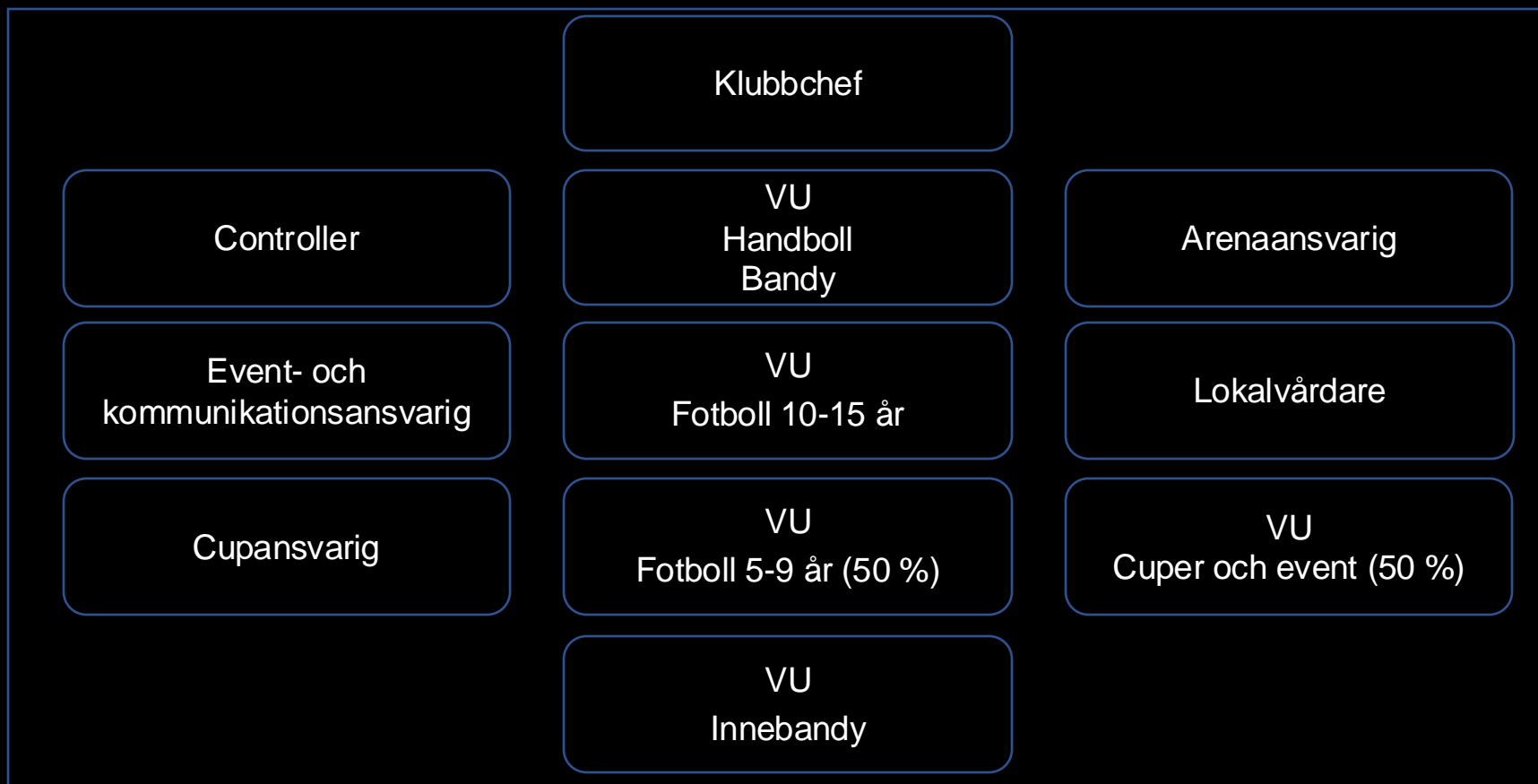
DOMAREN ÄR MÄNSKLIG

LEDARE ÄR OFTAST IDEELLA





Organisation Kansli





Faciliteter

Minibussar

Hyr våra två minibussar när ni åker på bortamatcher och cuper.
750 kr / dygn + bränsle.
Ca pris hos bensinstationer 1300 kr / dygn + bränsle.

Konferenslokaler

Använd våra konferenslokaler för alla typer av lagmöten, lagträffar m.m.
Gratis för våra lag.

Sovloft

Vårt sovloft är utrustad med 33 bäddar som våra lag kan hyra för övernattningsaktiviteter. Kostnad är 1000 kr/natt. Kök, pingisbord, tv-spel och konferenslokaler går att nyttja under er vistelse.

Kamera

Det finns kameror för inspelning av träning och match tillgängliga att låna gratis.

Låneställ

Alla lag som är 9 år eller yngre får låna matchställ gratis. Vi har 30 ställ tillgängliga.

Bokningar görs av tränare till sin verksamhetsutvecklare.





35 000 kr

4-5 timmar

2-3 ggr per år

Fotbollsskola
Handbollsskola
Innebandyskola
Sommarbandy

Fotbollsskola

Sommarlovscamp –
fotboll, handboll,
innebandy, e-sport

Höstlovscamp –
fotboll, handboll,
innebandy, e-sport

Jan Feb Mar Apr Maj Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dec

Örebrocupen
Bandy

Örebrocupen
Innebandy

ÖSK-dagen

Örebrocupen
Fotboll

**BANDY-
SKOLA**

Örebrocupen
Handboll

Select Cup 1
Select Cup 2

Kosa Natta

Örebrocupen
Futsal

**ÖREBRO
CUPEN**

BANDY



**FOTBOLLS-
SKOLA**

**ÖREBRO
CUPEN**

HANDBOLL

**KOSA
NATTA**

BANDY

**ÖREBRO
CUPEN**

INNEBANDY

**INNEBANDY-
SKOLA**

**HANDBOLLS-
SKOLA**

**SELECT
CUP**

FOTBOLL





Som spelare i ÖSK Ungdom får du...

- Spela fyra idrotter för en avgift
- Matchtröja
- Hall & planhyra
- Träningsmaterial
- Licens & försäkring
- Anställd kanslipersonal
- Fri avgift till våra egna cuper
- Serieanmälan
- Kompetenshöjande utbildningar för ledare & spelare
- Tränarkläder
- Specialträning





Klubbprofil - spelare





Föreningens riktlinjer och förhållningssätt



BANDYNS
Riktlinjer och
spelarutbildningsplan

Örebro SK Ungdom



FOTBOLLENS
Riktlinjer och
spelarutbildningsplan

Örebro SK Ungdom



HANDBOLLENS
Riktlinjer och
spelarutbildningsplan

Örebro SK Ungdom

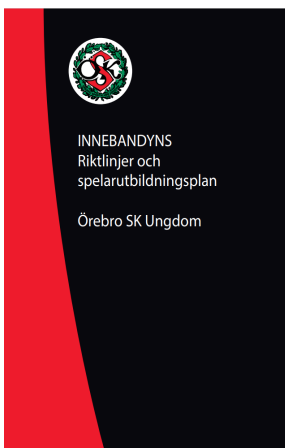


INNEBANDYNS
Riktlinjer och
spelarutbildningsplan

Örebro SK Ungdom



”Det är människan som är viktigast att utveckla först och främst och att det är genom att utveckla människor som vi även kan utveckla idrotten som helhet.” – PG Fahlström, Universitetslektor



ÖSK UNGDOMS UTVECKLINGSSTEGE



Ålder	Åldersgrupp	Ämne
11	2013	Individuellt ansvar
12	2012	ÖSK-Andan
13	2011	Motivation och prestation
14	2010	Allas lika värde
15	2009	Mental träning
16	2008	Skadeförebyggande träning
17	2007	Grundutbildning för tränare
Föräldrar	Föräldrar	Psykisk hälsa



ÖSK Ungdoms utvecklingsplan

Idrottsglädje (5-9 år)

- Introduktion till sporten
- Engagera föräldrar som kan hjälpa till runt laget
- Stort fokus på koordination, individuell teknik och lek (Leka – Spela – Lära)
- Spela 3-5 Poolspel/cuper per år plus träningsmatcher
- 1-2 träningspass i veckan
- Matcher spelas i 3vs3 samt 5vs5
- Minst 50% närvaro för träningsnärvaro
- Jämna matcher

Lära för att träna (10-12 år)

- Behålla samt utveckla ett intresse för sporten
- Ambition att åka på cup/träningsläger med övernattnig
- 2-3 träningspass i veckan
- Matcher spelas i 7vs7
- Stort fokus på koordination och individuell teknik

Träna för att lära (akademiförberedande 13-16 år)

- 3-4 träningspass i veckan
- Matcher spelas i 7vs7, 9vs9 samt 11vs11
- Idrottsspecifik teori med fokus terminologi
- Spelarutvecklingssamtal
- Utbilda och förbereda spelare för spel i ÖSK:s seniorverksamheter



ÖSK Ungdoms Utvecklingsplan

Karaktär

Träningsnärvaro

Jämna matcher



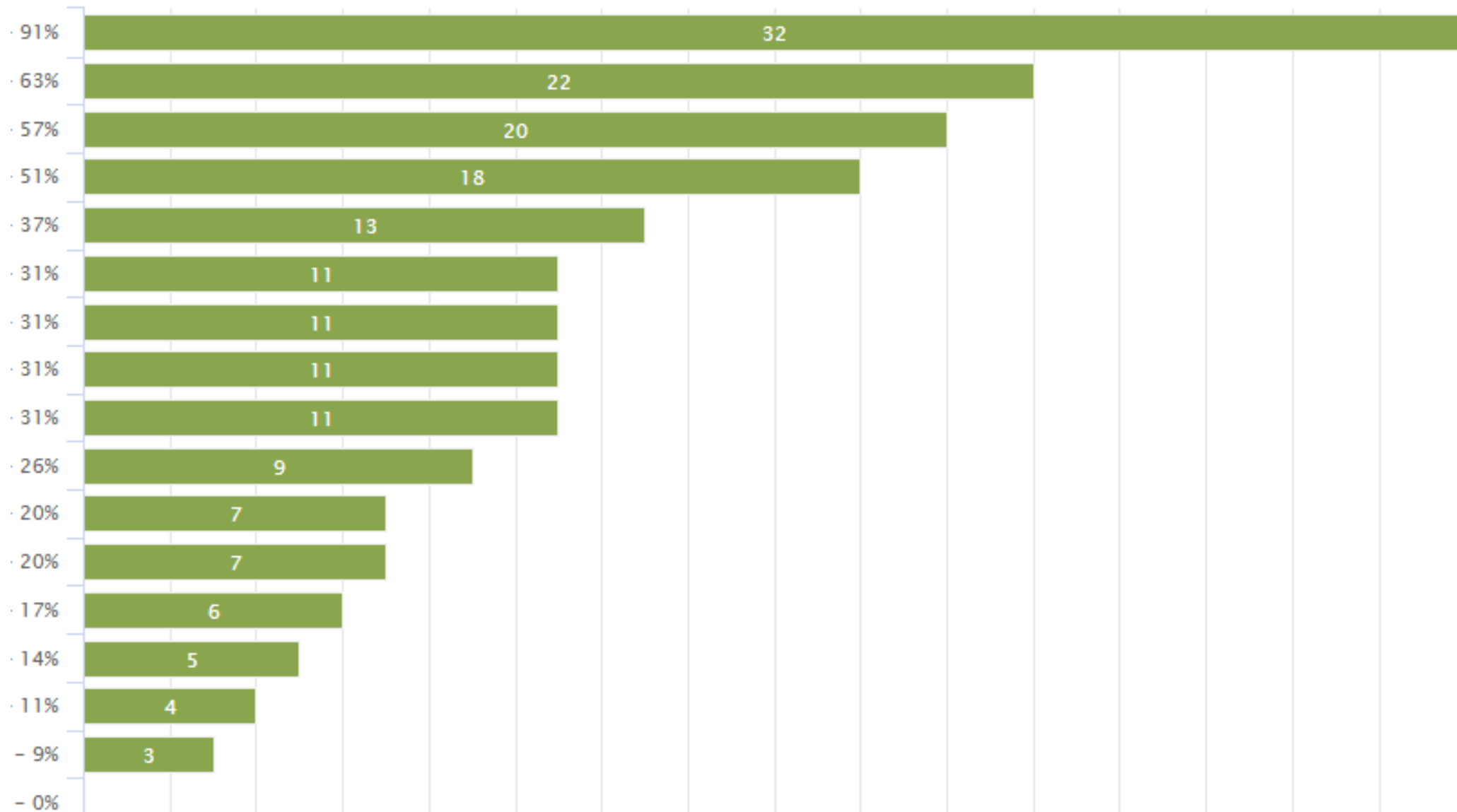
Närvaropolicy

	Träning 1	Träning 2		Träning 1	Träning 2	Träning 3
Vecka 1			Vecka 1			
Vecka 2			Vecka 2			
	Träning 1	Träning 2	Träning 3	Träning 4		
Vecka 1						
Vecka 2						

F2015

Närvarostatistik – Medelnärvaro: 32%

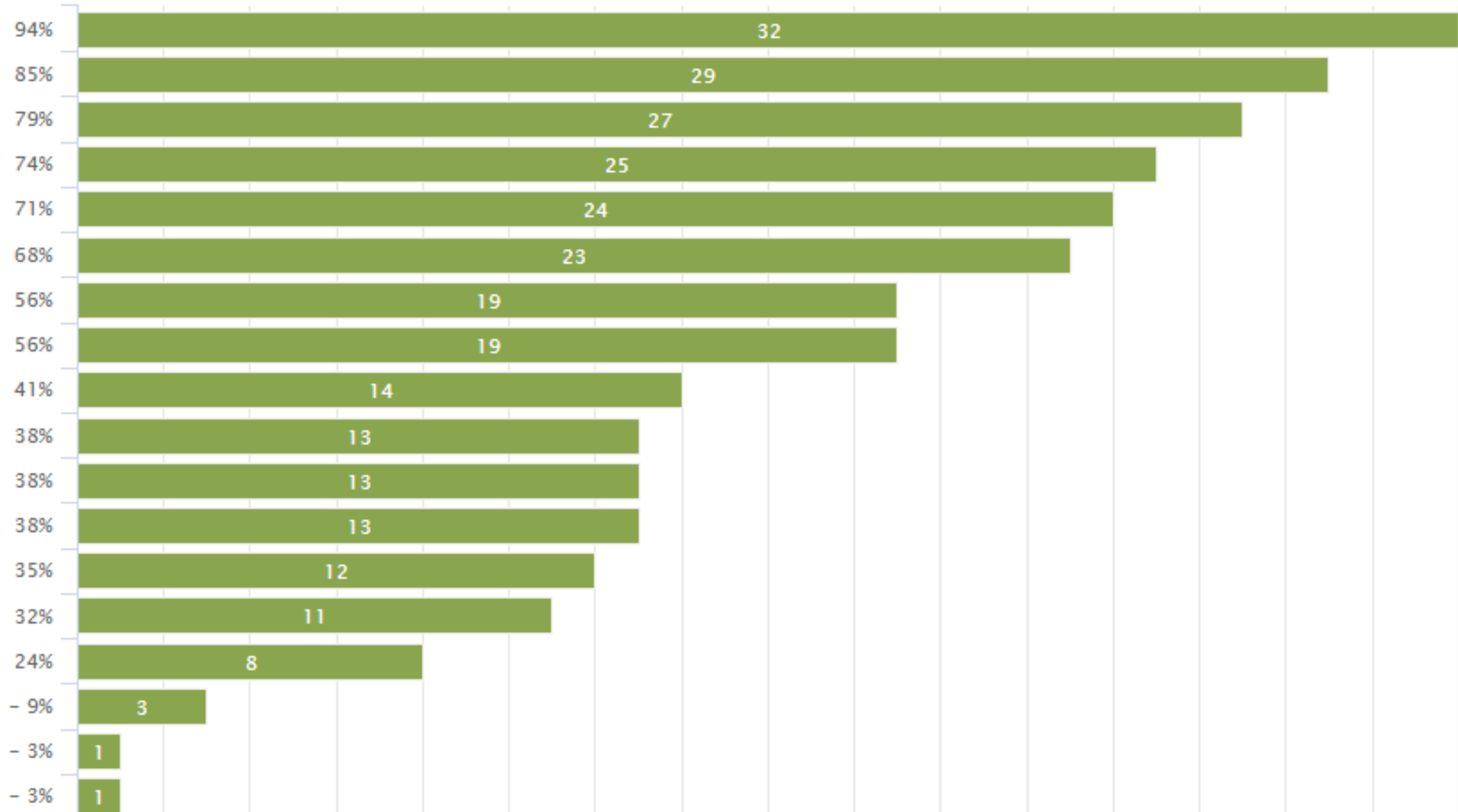
● Träning (35)



F2016

Närvarostatistik – Medelnärvaro: 47%

● Träning (34)





Begrepp

- Nivåindelning
- Toppning
- Selektion
- Nivåanpassning



Nivåanpassning träning & match

25%

25% av träningstiden på ett år ska spelas på en nivå där spelaren får känna sig dominant och viktig för laget

50%

50% av träningstiden på ett år ska spelas på en nivå där spelaren får känna sig kompetent

25%

25% av träningstiden på ett år ska spelas på en nivå där spelaren får känna sig utmanad

25%

25% av matcherna ska spelas på en nivå där spelaren får känna sig dominant och viktig för laget

50%

50% av matcherna ska spelas på en nivå där spelaren får känna sig kompetent

25%

25% av matcherna ska spelas på en nivå där spelaren får känna sig utmanad



Exempelträning utifrån nivåanpassning

Första
övningen

Samtliga spelare gör första övningen
gemensamt

Andra
övningen

33% av lagets spelare som just nu har kommit lika långt i sin utveckling ska träna tillsammans under en viss del av träningen där övningen eller spelet är nivåanpassat

34% av lagets spelare som just nu har kommit lika långt i sin utveckling ska träna tillsammans under en viss del av träningen där övningen eller spelet är nivåanpassat

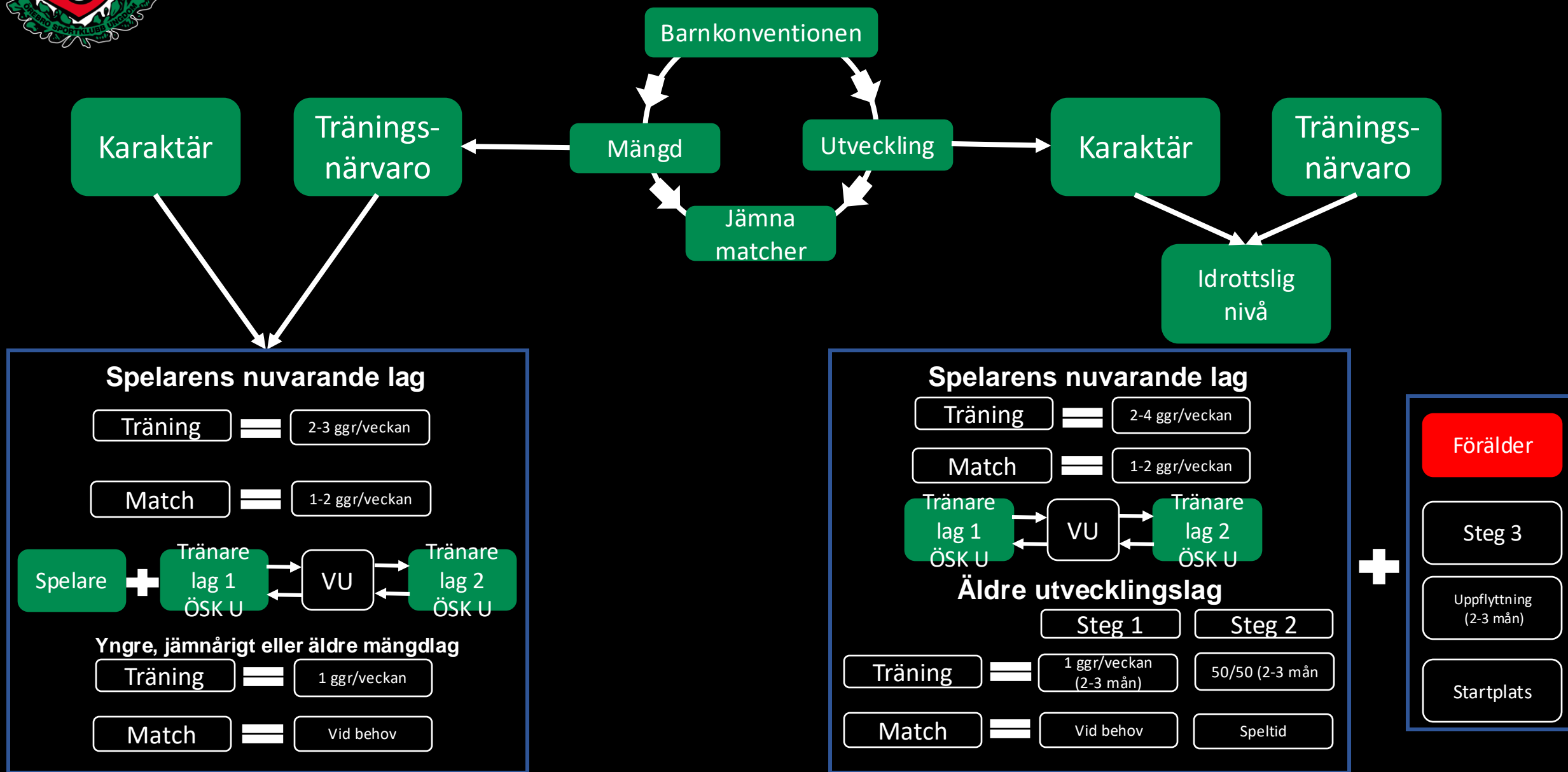
33% av lagets spelare som just nu har kommit lika långt i sin utveckling ska träna tillsammans under en viss del av träningen där övningen eller spelet är nivåanpassat

Sista
övningen

Samtliga spelare gör sista övningen
gemensamt



Rotationsmodellen utifrån nivåanpassning i akademiförberedande blocket





Certifiering – Elitfotboll Dam

Någon text om Elitfotboll dam - Niklas



Lagens organisation



OBS! Personer kan ansvara för flera delar och flera personer kan dela på ansvar.



Organisation F2015/16





Träningstider

- Onsdagar 17.15-18.30 (Samling 17.05 omklädningsrum)
- Söndagar 17.30-19.00
- Tiderna gäller tills gräsplanerna är spelbara ca 1 månad till



Försäsongen - viktiga datum

- Onsdag 2 april Uppstart vårsäsongen 17.15-19.00
Vi kör lekar och aktiviteter samt grillar hamburgare.
- 11-13 april, arbete på Örebrocupen innebandy. Arbete i matsal (pricka av lagen/torka bord) kräver ca 3 timmars arbete per barn.
- 12 april Eskilstunacupen F2016 (ett lag)
- 13 april Line-Up ÖSK dam 13.00 (samling 12.00)
- 26 april Folkpool cup F2016 (ett lag), Lekeberg
- 27 april Svampen cup F2015 (ett lag), Pettersberg



Vårsåsongen

- F2015: 2 lag anmälda i 7 mot 7 serie. 6 matcher per lag under v 18-24.
- F2016: 2 lag anmälda till poolspel (3 på våren och 3 på hösten). Vi kommer arrangera ett under våren (10-11 maj, 24-25 maj, 6-8 juni).
- Träningar fram till midsommar. Uppehåll v 26-31?



Cuper

Björkvallscupen, Latorp. Torsdag 1 maj F2015/16

- Lilla Lithellscupen, Sköllersta. Lördag 31 maj F2016, 2 lag
- Lilla Lithellscupen, Sköllersta. Söndag 1 juni F2015 1 lag
- Örebrocupen, F2015 13 juni - 15 juni, 2 lag
- Örebrocupen, F2016 14 juni - 15 juni, 1 lag
- Hovet Cup 9 - 10 augusti ?
- Select Cup, lördag 4 oktober 7 mot 7, 2 lag i varje klass
- Ev tillkommer någon mer cup



- ÖSK - dagen 17 maj kl 10 - 14
- 17 maj Line-Up ÖSK - Sundsvall matchstart 15.00
- Förslag arbetsfördelning Örebrocupen Innebandy 11-13 april.
- Arbetsfördelning, se nästa sida. Detta är del av det obligatoriska arbetet laget gör i föreningen. Nästa arbete sker i oktober på Select Cup. Vid eventuella byten kontakta Ellinor eller Marie W.

