



INNEBANDYNS

Riktlinjer och
utbildningsplan

Örebro SK Ungdom






Innehållsförteckning

Mål och vision	5
Vår verksamhet	6
Samarbete RF SISU	7
Trygg idrott	8-9
Klubbens organisation	9
Att vara en del av lagens organisation	10-13
Cuper och försäljningar	14
Ett levande klubbhus	15
Övrigt	15
Innebandyns organisation	16
Svensk Innebandys Utvecklingsmodell	17
ÖSK Ungdoms anpassning av SIU	18-20
Tävling och träning	21-23

Fotbollens riktlinjer och utbildningsplan har godkänts av ÖSK Ungdoms styrelse



Hans Tedsjö, ordförande ÖSK Ungdom

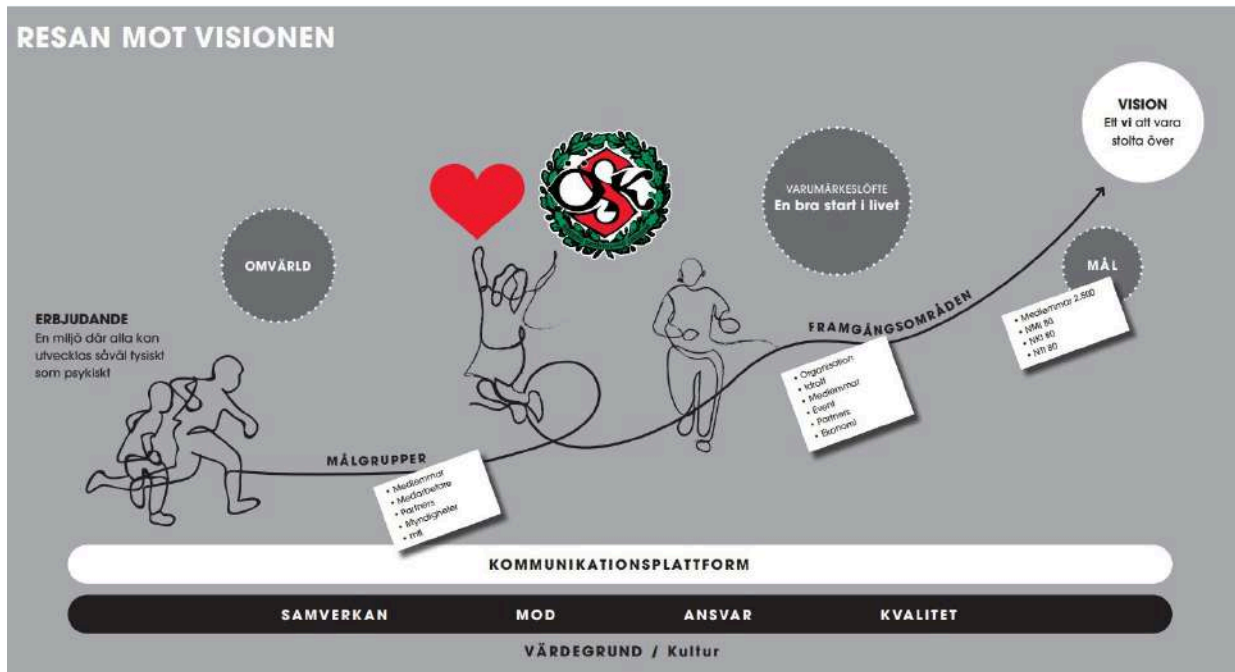


Niklas Aronsson, klubbchef ÖSK Ungdom





Mål och vision



Klubben har som mål att ge barn och ungdomar en bra start i livet och att behålla ungdomarna inom föreningsidrotten så länge som möjligt. Visionen "ett vi att vara stolta över" ska prägla våra medlemmar, aktiva och partners. Vi vill skapa en miljö där alla kan utvecklas såväl fysiskt som psykiskt. Vår utgångspunkt ligger i att alltid ha ungdomarna i centrum, vilket ska genomsyra vår verksamhet och innebär att det är ungdomarnas behov som styr.

Nuläge

ÖSK Ungdom är en klubb för alla, oberoende av sociala och ekonomiska förhållanden. Vi vill vara ett föredöme när det gäller integration och inkludering och har som mål att bli en av Sveriges mest framgångsrika föreningar, både ur ett idrottsligt perspektiv och när det gäller mångfald, jämställdhet och samhällsnytta. För att lyckas med det behöver vi vara engagerade och empatiska.

Under mottot "Ungdomarna i centrum" bedriver klubben verksamhet för barn och ungdomar till och med junioråldern.

Svensk idrott 2035

I enighet med Riksidrottsförbundet följer vi det omfattande förändringsarbetet; Svensk Idrott 2035. Strategin syftar till att göra svensk idrott mer inkluderande, hållbar och framgångsrik fram till 2035. Visionen är "Svensk idrott – världens bästa", där idrott bedrivs i föreningar för att människor ska må bra, ha roligt och utvecklas under hela livet.

Fyra mål med Svensk idrott 2035

1. Bra idrott för alla
2. Stark elitidrott
3. Hållbara förbund och föreningar
4. Uthålliga resurser

Sammanfattningsvis handlar "Svensk idrott 2035" om att stärka både bredd och elit inom svensk idrott genom större inkludering, hållbarhet, resurser och samarbete, med målet att fler ska kunna idrotta hela livet.



Vår verksamhet

Föreningen är idag Örebro Läns största barn- och ungdomsförening och startade 1988 i en liten källarlokal. Med tiden har verksamheten vuxit kraftigt och idag sysselsätter vi tiotusentals människor på våra träningar, matcher, event och läger.

Idrotterna

Vi har cirka 2500 aktiva medlemmar fördelat på våra idrotter bandy, fotboll, handboll och innebandy. Idrotterna utgör kärnan i vår verksamhet och ligger till grund för allt annat som händer i klubben.

Sommarskolor

På sommaren bedrivs sommarskolor i våra fyra bollidrotter för barn upp till tio år. Årligen brukar cirka 400 barn delta fördelat på de olika sporterna. Under tre halvdagar får barnen möjlighet att testa på en ny eller fortsätta utvecklas i sin idrott. Grupperna leds av vår personal tillsammans med ungdomar anställda av Örebro Kommun, som under en tillfällig period jobbar hos oss som feriepraktikanter. RF-SISU håller i en utbildning i ledarskap och barnkonventionen för att kvalitetssäkra och förbereda ledarna för arbetet som kommer. Detta är absolut en av höjdpunkterna på året, både för de aktiva och föreningen.

Bollkul och Skridskokul

Vid sidan av den grenspecifika verksamheten bedrivs även en riktad verksamhet för barn från tre till fyra års ålder. Denna verksamhet består av två delar; Bollkul respektive Skridskokul, och engagerar årligen mellan 400-500 barn och ett 70-tal ledare.

Camper och lovträning

Årligen arrangerar vi flertalet camper och lovträningar för länets spelare. Aktiviteterna riktar sig till spelare som vill idrotta extra under loven. Över 1000 spelare sätts i rörelse genom dessa träningar. Aktiviteterna leds av föreningens utbildade instruktörer.

Skolverksamhet

Föreningen har under 2024, tillsammans med Navets skola, startat ett samarbete med en fotbollsprofil för skolans årskurs sju. Från höstterminen 2026 och framåt kommer vi kunna erbjuda samtliga årskurser på skolan extra fotbollsträning på dagtid. Föreningen kommer att starta innebandy- och handbollsprofiler på Navets skola år 2026 för årskurs sju.

Vi är även instruktörer på Lokal idrottsutbildning (LIU) på Virginska skolan.

Under skolåret är föreningen ute bland länets skolor för att visa upp våra idrotter i samband med elevernas ordinarie idrottslektioner. Skolbesöken är en viktig del i föreningens arbete att attrahera barn till idrotten som kanske inte annars hört talas om våra idrotter eller vår förening. Årligen träffar vi över 3 000 barn i låg- och mellanstadieklaser.

Följ oss gärna på våra sociala kanaler



@oskungdom



Örebro SK Ungdom



@oskungdom



Örebro SK Ungdom



Örebro SK Ungdom





Samarbete med RF-SISU

Varje idrott har möjlighet att få stöttning av en idrottskonsulent på RF-SISU. Samarbetet hjälper oss att hitta nya innovativa projekt som ska stärka engagemang och kunskap i föreningen, hjälper oss ta del av den senaste forskningen och ger verksamhetsutvecklarna möjlighet att utveckla deras kunskaper kring just ungdomar och deras idrottande.

RF-SISU och utvecklingsstegen

För att öka kvaliteten och säkerställa att alla aktiva i ÖSK Ungdom ska få med sig den utbildning vi vill, har vi tillsammans med RF-SISU tagit fram en utbildningsplan som vi kallar utvecklingsstegen. Den är utformad för att ge ungdomarna bästa möjliga förutsättningar för en bra idrotts- och föreningsupplevelse. Utvecklingsstegen består av Människan och Spelet och har olika inriktningar beroende på spelarnas ålder.

En viktig del i utvecklingsstegen är de årliga föreläsningar som vi arrangerar på hösten. Samtliga spelare och ledare från tio år och uppåt kallas till en föreläsning där RF-SISU:s kompetenta föreläsare pratar om ämnet som gäller för just den åldern. I samband med kvällen erbjuder även föreningen en föreläsning för föräldrarna och andra intresserade som tacklar frågor kring barn och idrottande. Sammanlagt är det ca 1500 deltagare på dessa föreläsningar.

Alla våra idrotter är medlemmar, och samarbetar med respektive förbund och vi följer deras riktlinjer.

Lagbyggare

För att säkerställa en god implementering och uppföljning av jobbet med utvecklingsstegen bör varje lag ha två personer som fungerar som lagbyggare. Lagbyggarens uppgift är att ha extra koll på laget, dynamiken och den utveckling som inte rör det sportsliga. Materialet som finns i varje block i stegen ska vara lätt att använda och kräver ingen förberedelse. Allt för att underlätta för laget. Varje år erbjuds även en utbildning för de föräldrar som valt att vara lagbyggare, utbildningen går igenom syftet med stegen och hur den ska användas.





Trygg idrott

Arbetet med att skapa en trygg miljö för våra ungdomar är ett av våra absolut viktigaste uppdrag och något som behöver pågå dag ut och dag in.

Barnkonventionen

Föreningens ledare ska följa barnkonventionen, där fyra grundläggande principer är mest relevanta för vår verksamhet:

1. Alla barn har samma rättigheter och lika värde
2. Barnets bästa ska tas i beaktande vid alla beslut som rör barn
3. Alla barn har rätt till liv och utveckling
4. Alla barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad

Detta är ett samarbete med RF-SISU som hjälper oss med utbildning och kunskap.

Belastningsregister

Från och med den 2 januari 2020 är det lag på att alla som är anställda, har uppdrag i föreningen eller har direkt och regelbunden kontakt med barn och ungdomar ska lämna in ett begränsat registerutdrag ur belastningsregistret. Beslutet kommer från Riksidrottsförbundet och omfattar alla som är straffmyndiga. Att begära in utdragen är en del i att skapa en trygg idrott.

Försäkring

Alla som är betalande medlemmar i ÖSK Ungdom är försäkrade genom Riksidrottsförbundet och Folksam. Kontakta försäkringsbolag eller ansvarig verksamhetsutvecklare för mer information.

Konflikthantering

Det kan kännas motigt att ta upp problem i laget. Som förälder till ett barn som kommit i kläm befinner man sig i ett underläge: det är svårt och ibland känsligt att kritisera en ledare som lägger ned en stor del av sin fritid och mycket engagemang på laget, särskilt om man själv bara är "vanlig förälder". Att vilja

försvara sitt barn kan också kännas svårt i förhållande till föräldragruppen, speciellt om majoriteten verkar nöjda, eller i alla fall neutrala, till tränarnas beslut. Men det är ändå viktigt att ta diskussionen. Våra riktlinjer har vi tagit fram just för att kanalisera engagemanget i ÖSK Ungdom åt rätt håll:

- Var inte rädd att berätta för ledaren att du upplever att ditt barn blivit orättvist behandlat, men glöm inte bort att se det hela över tid. Ett bortglömt byte i en match kan kompenseras med mer speltid i nästa match.

- Hjälp till att skapa en bra dialog mellan ledare och föräldrar. Diskutera igenom aktuella riktlinjer och regler på föräldramöten i förebyggande syfte. Gör alla uppmärksamma på vad som gäller i ÖSK Ungdom.

- Om det dyker upp problem som är stora eller för känsliga: kontakta lagets verksamhetsutvecklare på kansliet och be dem ta upp en diskussion med ledarna i laget.

- Inga barn eller ungdomar i ÖSK Ungdom ska bli utsatta för kränkande behandling. Det är styrelsen som har det yttersta ansvaret för arbetet mot kränkningar i verksamheten. Klubben har ett system för hur en anmälan om trakasserier eller kränkande behandling ska göras så att den kommer klubben till del.

- Vid händelser då ledare, spelare eller föräldrar känner att ni inte har möjlighet att hantera situationen i laget och behöver klubbens stöd ska ni fylla i blankett "Anmälan om diskriminering, trakasserier eller kränkande behandling till föreningen" ni hittar den på vår hemsida under dokument.

- Vid allvarliga misstankar ska man vända sig direkt till sociala myndigheter.



Visselblåsaren

Visselblåsartjänsten är ett alternativ då det av någon anledning inte är möjligt att ta ärendet till förening eller förbund, till exempel då en person inte vill eller vågar anmäla. Du kan använda visselblåsartjänsten för att uppmärksamma allvarliga risker som kan skada personer inom idrotten, idrotten som organisation, samhället eller miljön - och då du samtidigt upplever att du inte kan vända dig till din förening.

Visselblåsarenden kan exempelvis handla om:

- ekonomiska oegentligheter
- övergrepp
- trakasserier

Länkar till visselblåsartjänster finns på

- ÖSK Ungdoms hemsida
- RF:s hemsida



Klubbens organisation

Föreningens anställda

På kansliet jobbar idag tio personer i olika roller. Målet är att tillsammans stötta, utveckla och underlätta för våra medlemmar, ledare, och partners. Kansliets öppettider hittar ni på hemsidan.

Klubbchef

Klubbchefen har det övergripande ansvaret för hela verksamheten. Klubbchefen är ansvarig för föreningens verksamhet, medarbetare och resultat.

Cupansvariga

Cupansvariga är projektledare för alla våra cuper och jobbar ständigt med att säkerställa kvalitet, utveckling och ekonomisk hållbarhet.

Event- och marknadskoordinator

Ansvarig för partners, avtal, marknadsföring och stöttar cupansvarig i både strategiska och operativa uppgifter.

Controller

Ekonomiansvarig sköter löpande bokföring, löner, lagkassor och fakturering samt gör prognos och budget för våra event och cuper.

Arenaansvarig

Arenaansvarig sköter driften av anläggningen, planerar underhåll och investeringar för att skapa en så trivsamt miljö som möjligt.

Verksamhetsutvecklare - Idrott

Verksamhetsutvecklarna inom idrotterna jobbar med att stötta och utveckla våra ideella ledare i föreningen. I det operativa ansvaret kopplat till lagen ingår lagorganisation, ekonomi, budget, föräldramöten och annan lagadministration. Verksamhetsutvecklarna har en viktig roll i att idrotten bedrivs enligt föreningens gemensamma riktlinjer och utbildningsplaner. Det innebär också att se till att verksamheten förvaltas och utvecklas i enlighet med Riksidrottsförbundets och föreningens framtagna mål, policys och riktlinjer för barn och ungdomsidrott.

I dagsläget har vi fyra verksamhetsutvecklare som jobbar med våra idrotter; bandy, fotboll, handboll och innebandy samt även Bollkul och Skridskokul.

Lokalvårdare

Ansvarar för att klubbhuset är rent och fint. Jobbar förebyggande för att hålla våra lokaler rena och fräscha.



Att vara en del av lagens organisation

Ni som föräldrar i ÖSK Ungdom är speciellt viktiga då stor del av vår verksamhet bygger just på föräldraengagemang. Utan er skulle vi inte kunna bedriva verksamhet. Målet är att på något sätt engagera alla föräldrar, ingen kan göra allt men alla kan göra något.

Hur agerar föräldrar vid träning och match:

- Respekterar att tränare är ansvariga för träning och match
- Hjälper till att skapa en positiv atmosfär
- Hejar gärna men skriker inte
- Kommer ihåg att domaren är mänsklig
- Kommer ihåg att träningar och matcher är tillfällen för utbildning och utveckling snarare än att nå kortsiktiga resultat
- Vi vårdar vårt språk och kritiserar inte spelare, motståndare, domare och tränare

Lagens organisation

Föreningen har ca 90 lag, över 400 ledare och flera tusen föräldrar kopplade till lagen. Varje lag är organiserat för att skapa delaktighet, engagemang och möjlighet till utveckling för ungdomarna. För att ett lags organisering ska fungera krävs ett stort föräldraengagemang i varje lag.

Verksamhetsutvecklarna för respektive idrott finns till för att utveckla och stötta varje lag men föräldrarnas engagemang kring laget ser vi som en framgångsfaktor för att skapa en trygg och glädjefylld idrottsmiljö.

Det viktigaste är att alla roller är fyllda, en person kan göra flera roller och flera kan samarbeta kring en roll.

Huvudtränare

Ansvarig för tränarteamet, planerar och genomför träningar samt matcher ihop med övriga i ledarteamet. Kontaktperson mot VU angående det sportsliga.

Plantränare

Är en del av tränarteamet som planerar och genomför träningar samt matcher ihop med övriga i tränarteamet.

Lagledare

Stöttar tränarteamet administrativt kring laget. Kontaktperson mot VU angående administration.

Lagbyggare

Jobbar utefter blocken som finns i utvecklingsstegen.

Ekonomiansvarig

Har kontakt med föreningens controller och ansvarar för ha koll på lagkassan.

Försäljningsansvarig

Planerar och driver försäljningar i laget, all försäljning tillfaller lagkassan. Kontaktperson mot event- och marknadscoordinator.

Eventansvarig

Fördelar jobb bland föräldrar vid föreningens cuper samt administrerar poolspel och seriematcher. Kontaktperson mot VU inför cuper.

Sponsringsansvarig

Jobbar aktivt för att hitta partners till laget, all sponsring tillfaller lagkassan.





Att vara spelare i ÖSK Ungdom Mängd och utveckling

I vår förening står inte mängd och utveckling i motsats till varandra. Idrottsliga och personliga framgångar kommer från en kombination av god idrottsutbildning, breda trupper, kompetenta ledare och kvalitativa träningar. Alla är välkomna men allt är inte tillåtet.

Mängd

I ÖSK Ungdom är alla ungdomar välkomna i mån av plats, oavsett kön, etnicitet, sexuell läggning eller bakgrund. Varje enskild spelare, oavsett förmåga, ska få chansen att utveckla sina färdigheter, både individuellt och som lagspelare. Alla ska få möjlighet till träning och matcher.

Utveckling

Vi strävar efter att alla spelare ska utvecklas, både som människor och som spelare. Varje individ ska få möjligheten att utvecklas utefter den nivån och ambition spelaren ligger på.

Vi vill att varje spelare och ledare i ÖSK Ungdom alltid ska...

- ... vara en ödmjuk och schysst kompis
- ... göra sitt bästa
- ... uppmuntra och stötta
- ... värdesätta att alla är olika (och bra på olika saker)
- ... se varje match som ett bra tillfälle att lära sig mer
- ... uppträda ödmjukt vid vinst och förlust
- ... vara en god representant för sitt lag på planen och vid sidan av planen

Jämna matcher, Karaktär & Träningsnärvaro

Jämna matcher, karaktär tillsammans med träningsnärvaro har vi identifierat som nyckelfaktorer till ett utvecklande och hållbart idrottande.

Jämna matcher

Vi letar alltid efter att spela jämna och utvecklande matcher, spelarna utvecklas inte av att vinna eller förlora med stora siffror.

- Ta gärna kontakt med motståndares tränare för att komma överens om matchens upplägg.
- Om möjligt, försök att boka in två matcher mot samma lag för att på så sätt säkerställa att så många spelare som möjligt får speltid.
- Varje match ska ses som ett lärtillfälle där spelarna får möjlighet att träna på moment i matchsituation. Uppmuntra därför alltid prestationer och beteenden som går i linje med ÖSK Ungdoms riktlinjer. **Individuell utveckling och prestationer i grupp går alltid före lagresultat.**

Karaktär innebär för vår förening att spelaren har en god attityd, eget intresse, engagemang och träningsvilja för idrotten. Förväntningarna på dessa egenskaper ökar i takt med spelarens utvecklingsnivå. Spelare och vårdnadshavare ska tidigt förstå att idrottsutveckling bygger på karaktär och regelbunden träningsnärvaro. Eftersom många söker sig till verksamheten krävs aktiv närvaro på träningar, vilket följs upp kvartalsvis. Det finns även en särskild närvaropolicy kopplad till matchuttagningar som anpassas efter utvecklingsblock.



Träningsnärvaro är en central del i spelarens utveckling. För att mäta träningsnärvaro utgår föreningen från spelarens träningsnärvaro över ett kvartal. Utöver närvaroambitionen finns det även en närvaropolicy för uttagningar till matcher. Policyn definieras i respektive utvecklingsblock.

Ambitionen är enligt följande:

1-2 träningar i veckan: 50%

3 träningar i veckan: 66%

4-5 träningar i veckan: 75%

För de spelare som ligger under 25% under ett kvartal ska ledaren kontakta vårdnadshavare i syfte att öka träningsnärvaron för spelaren.

Multiidrottande:

ÖSK Ungdom uppmuntrar att spelare ska hålla på med fler idrotter. Det är **målsman** och **spelarens** ansvar att informera berörda tränare om spelarens multiidrottande och komma överens om en bra lösning för spelaren. Har målsman och berörda tränare kommit överens om en plan räknas det inte som frånvaro om spelaren tränar en annan idrott. En viktig del i multiidrottande är att spelaren visar intresse för samtliga idrotter, även om en idrott kan ha prioritet under en period. Väljer spelaren att prioritera en idrott över den andra kan det innebära att spelaren deltar i färre matcher i den sekundära idrotten under den perioden. **Skolidrott räknas ej som träningsnärvaro i föreningen.**

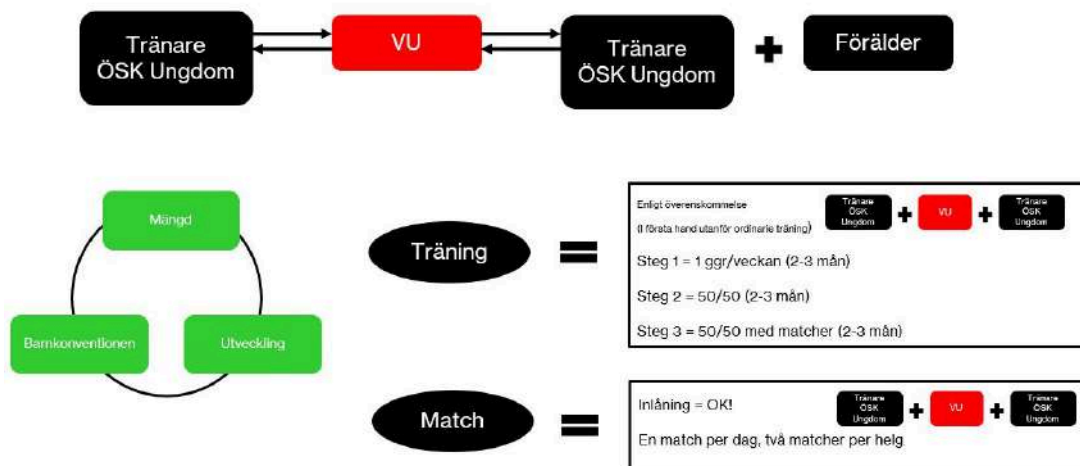
Nivåanpassning i träningsgruppen

Vi vill ha en verksamhet som kan möta den individuella spelaren där den är just nu. Det är viktigt att kunna stimulera och utmana spelaren för att den ska få bästa möjliga utveckling. Genom att nivåanpassa delar av träningen samt vissa matcher ges spelaren chansen att utvecklas på sin nivå. Det innebär att nivåanpassningen **inte** är statisk i form av uppdelade grupper som isoleras från varandra kontinuerligt. Spelarna tillhör fortfarande ett och samma lag.

Rotationsmodellen

ÖSK Ungdom har tagit fram en rotationsmodell för att få en tydlig struktur gällande rotation och uppflyttning till äldre och yngre ålderskullar. För att värna om föreningskänslan samt motverka barriärer mellan olika åldersgrupper uppmuntrar vi till samarbete mellan lag i olika ålderskullar. Spelaren ska i grunden tillhöra och vara inskriven i den ålderskull individen är född i.

Om en spelare ligger långt fram i sin utveckling och anses vara mogen nog att spela och träna med en äldre årskull tas detta beslut av tränarna i de berörda lagen samt i samråd med ansvarig verksamhetsutvecklare. Det är okej med inlåning av spelare från en annan ålderskull till match, efter samråd mellan de berörda tränarna samt verksamhetsutvecklare.





Att vara ledare i ÖSK Ungdom

Många gånger kan det vara så att det just är föräldrar som är ledare i våra lag. Som ledare i lag är det viktigt att du etablerar en bra kontakt med verksamhetsutvecklare för att få bästa möjliga stöttning och nödvändig utbildning. Det är ledarna som träffar alla barn och ungdomar regelbundet, de har därför bäst chans att göra ett stort avtryck på alla våra medlemmars liv.

Ledare i ÖSK behöver ha ett utbildande förhållningssätt, det innebär att goda sportsliga resultat uppnås genom utbildning

vilket aldrig får glömmas bort. Det är människan som är viktigast att utveckla först och främst. Genom att utveckla människan kan vi utveckla idrottaren och idrotten som helhet.

Det kan ibland vara svårt att veta vad man som ledare ansvarar för och vad man kan förvänta sig få stöd med. Se listan nedan för ett förtydligande:

Vem är ansvarig för vad?

Ansvara	Ledare	Föräldrar	Verksamhetsutvecklare
Kalla till föräldramöten	✓		✓
Närvara på föräldramöten	✓	✓	✓
Göra säsongsplanering	✓		
Ansvara för matcher och matchuttagningar	✓		
Ge instruktioner till spelare	✓		
Jobba på cuper		✓	
Hjälpa till kring laget	✓		
Ansvara för försäljningar		✓	
Administrera på Laget.se	✓		✓
Anmäla till serier och cuper	✓		✓
Medverka på ledarträffar	✓		✓

Vad får du som ledare i ÖSK Ungdom?

- Får du chans att påverka ditt barns fritid i en positiv inriktning.
- Addera på ditt CV.
- Som ledare erbjuds du relevant utbildning och kompetensutveckling via ditt specialidrottsförbund och RF-SISU
- Ledarkläder i samband med ditt inträde i föreningen.

- Möjlighet att nätverka med andra ledare och idrottsintresserade
- Ledarträffar och ledargala
- Möjlighet att bidra till en bra start i livet för våra ungdomar
- Utbildning efter behov



Cuper och försäljningar

Varje år arrangeras sex cup-helger av ÖSK Ungdom, minst en i varje idrott. Genom cuperna finansieras en stor del av vår verksamhet vilket gör att det blir en central och stor del av föreningen. På cuperna är det viktigt att vi alla hjälps åt; anställda, föräldrar, ledare och aktiva. Detta är en del av vårt DNA och en förutsättning för att kunna utvecklas. Våra egna cuper varierar i storlek men tillsammans omsätter de cirka tio miljoner kronor. Utöver föreningens egna cuper är vi delägare i Örebrocupen Fotboll som omsätter tio miljoner kronor.

Alla föräldrar vars barn är aktiva i föreningen förbinder sig till att jobba två-tre ggr/år på våra cuper. Sammanlagt jobbar ni som föräldrar i snitt mellan fyra-fem timmar per cup. Detta är något vi informerar om tidigt och något som är självklart för oss och alla våra medlemmar som är med.

I föreningen finns det inga obligatoriska försäljningar som lagen måste göra för att finansiera föreningens verksamhet.

Centralt administrerar vi försäljning av Bingolotter till jul & nyår åt föreningens lag, en aktivitet som genererar sammanlagt 850 000 kr till lagens lagkassor. Likt övriga försäljningar tillfaller hela vinsten lagkassan.

Lagkassa

Lagkassan tillhör alltid föreningen. Alla pengar som tjänas in i föreningens namn får brukas inom laget men dessa kostnader bör vara direkt knutna till verksamheten. Varje lag har minst en ekonomiansvarig som ansvarar för att alla spelare redovisar det de ska när laget har egna försäljningar, insamlingar till cuper osv. Vår controller sköter det praktiska med insättningar och uttag från lagkassan.





Ett levande klubbhus

Klubbhuset ska vara en mötesplats för alla våra medlemmar. Vi vill kunna erbjuda öppettider som möjliggör att våra medlemmar kan komma efter skola och jobb för att umgås, vila innan träning eller bara hälsa på.

Klubbhusets öppettider är

- Måndag-torsdag 09:00-19:00
- Fredag 09:00-15:00
- Lördag-söndag Stängt

Butiken

I samarbete med ENENDA och Select har vi på klubbhuset en butik där vi säljer kläder, utrustning och ledarkläder. En del av sortimentet finns endast för att prova för att man som kund ska vara säker på att man beställer rätt storlek på nätet. Bas-sortiment så som tränings-/matchtröja och sjukvårdsmaterial m.m. går att köpa i butiken.

Hyr övernattnig i klubbhuset

Vi har ett stort rum med 30 bäddar som man kan hyra och då ingår kök och cafeteria-delen. Det kostar 1000kr/lag inom ÖSK Ungdom. Externa lag betalar 250kr/spelare samt ledare.

Bokning av minibussar

Klubben äger två minibussar som går att boka via verksamhetsutvecklare. Kostnad för dessa är 750 kr/dygn för ÖSK-lag och 1250kr/dygn externt.

Bokning av konferensrum

Som medlem får du alltid låna klubbhusets faciliteter gratis (förutom vid övernattnig) och detta bokas genom verksamhetsutvecklarna.

Nyttjande av lokaler

- Föräldramöten
- Lagaktiviteter

Övrigt

Partner

Alla lag måste följa överenskommelserna med klubbens centrala sponsorer om hur deras logotyper ska exponeras. Det gäller även då enskilda lag skaffar egna kläder och egna sponsorer. Samråd sker alltid med Verksamhetsutvecklare. ÖSK Ungdom har fyra huvudpartners och ett antal dräktpartners.

Huvudpartners



Dräktpartners





Innebandyns organisation

Mål för innebandyn:

Få ungdomarna att komma på nästa träning!

ÖSK Ungdoms ambition

- Skapa ett livslångt idrottsintresse; så många som möjligt, så länge som möjligt

För att kunna uppnå vår ambition vill vi i ÖSK Ungdom:

- Erbjud barn och ungdomar en kvalitativ verksamhet som bidrar med glädje, kunskap och lärande

- Alltid utgå från aktuell forskning och beprövad erfarenhet. Vi följer alltid den senaste forskningen och kommer att utvärderas, utvecklas och förbättras i en ständigt pågående process

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

- Jobba med **mängd och utveckling**

Börja spela

Spelare

Alla barn är välkomna att börja i föreningens verksamhet i mån av plats. De externa spelare som vill söka sig till föreningens lag ska först ta kontakt med sin nuvarande förening, därefter tar ÖSK Ungdoms verksamhetsutvecklare kontakt med föreningen i fråga.

Ledare

Ledarrekryteringen sker främst genom föräldrar till föreningens aktiva barn.

Föreningen ska aktivt arbeta för att våra äldre ungdomsspelare ska få möjligheten att bli ledare i föreningen.

ÖSK Ungdom har som ambition att tillsätta extern tränare från 13 års ålder för att komplettera den befintliga ledarstaben, externa ledare rekryteras av verksamhetsutvecklaren.

Samtliga ledare i föreningen erbjuds möjligheten att vidareutbilda sig som tränare och ledare.

Vi har samarbete med Örebro universitet och deras tre idrottsutbildningar.





Svensk Innebandys Utvecklingsmodell (SIU)

SIU är Innebandyförbundets långsiktiga modell för träning & tävling och syftar till långsiktigt idrottsutövande. Den tar upp träning, tävling och återhämtning och är anpassad till biologisk snarare än kronologisk ålder.

Tanken är helt enkelt att SIU låter dig uppleva träning och tävling med hänsyn till din individuella utveckling. Därför erbjuder förbundet också ledarna en utbildning som är anpassad efter nivån de tränar på.

Innehållet i SIU är helt baserat på idrottsvetenskaplig litteratur och ger Svensk Innebandy en samsyn kring träning och utveckling av spelare. SIU ska också ge dig chansen att börja och komma tillbaka till innebandyn oavsett vilken ålder du har. Det ska, när du blir äldre, gå att välja vilken nivå du riktar in dig på, med full möjlighet att byta spår om du så önskar.

ÖSK Ungdom följer och anpassar vår spelutbildningsplan efter den modell som förbundet tagit fram. Alla våra ledare går de utbildningar som förbundet rekommenderar.

Svensk Innebandys utvecklingsmodell



- baserad på fysisk, emotionell och kognitiv utveckling hos barn och ungdomar
- säkerställer utvecklingen av allsidiga motoriska färdigheter hos barn och ungdomar vilket ligger till grund för maximal prestationsförmåga och god hälsa
- förespråkar en hälsosam livsstil med ett livslångt idrottande

- säkerställer att program för träning, tävling och återhämtning skapas och finns tillgängliga under idrottsutövarens hela karriär
- integrerar elit-, tävlings-, bredd-, barn- och motionsidrott
- bygger på Svensk Idrotts riktlinjer och värderingar



ÖSK Ungdoms anpassning av SIU:

Nivåer	Grön 6-9 år	Blå 9-12 år	Röd 12-16 år	Svart 16+
Träningsfokus	Rörelseglädje, lek och teknik, Tid I Aktivitet	Lära sig träna, teknikmoment i fart, Tid I Aktivitet & Med Boll	Träna för att träna, spelförståelse, beslutsfattande, Tid Med Boll	Träna för att tävla
Fysisk träning	Koordination, timing, reaktionsförmåga, rytmik	Grundstyrka, explosivitet, reaktionsförmåga, Knäkontroll	Bålstyrka, styrketräning med egen kropp, Knäkontroll	Fystränare kopplad till laget, Knäkontroll
Målvaktsträning	I samband med träning	I samband med träning	Möjlighet att gå på målvaktsträning	Målvaktstränare ansluten till laget
Träningsmängd	En-två gånger/veckan	Två-tre gånger/veckan	Tre-Fyra gånger/veckan	Tre-fem gånger/veckan
Träningsstider vardag/helg	16:00-19:30 / 08:00-18:00	16:00-20:45 / 08:00-18:00	16:00-22:00	16:00-22:30
Matchfokus	Lära sig spela match	Match som träningstillfälle	Match för prestation	Spela för att vinna
Tävlingsdeltagande	Poolspel	Seriespel, cup	Seriespel, cup, DM, Ungdoms-SM	Seriespel, cup, DM
Spelform	Tre mot tre + MV	Fyra mot fyra + MV	Fem mot fem + MV	Fem mot fem + MV
Säsong	Augusti-maj	Augusti-juni	Augusti-juni	Augusti-juni
Lagaktiviteter	Minst en lagkväll/termin	Minst en lagkväll/termin	Minst en lagkväll/termin samt en övernattnings/säsong	Minst en lagkväll/termin





SIU modellens olika nivåer

Grön nivå 6-9 år - Rörelseglädje

Bli vän med bollen, prova på och lek innebandy. Stor del teknikträning utan motståndare och det innebär en del repetition. Långsiktigt mål: Tekniken görs funktionell (fungerar i spelsituationer) och spelarna ska utveckla en glädje i att idrotta.

Här läggs grunden för att bli en bra innebandyspelare tekniskt sätt. Viktigt att lära sig momenten ordentligt, då de sedan ligger till grund för många av momenten på nästa nivå.

Ledarna ska ha ett stort fokus på att träningarna ska innehålla mycket Tid I Aktivitet (TIA) och en allsidig rörelseträning.

Utöver en introduktion till innebandyn ska ett stort fokus läggas på grundläggande rörelser som balansera, fånga, gå, hoppa, hänga, kasta, klättra, krypa, rulla/rotera, springa, stödja och åla.

Blå nivå 9-12 år - lära sig träna

Här har spelarna som lättast att lära sig nya saker. Barnen är utvecklingsmässigt redo att vidareutveckla de grundläggande rörelsefärdigheterna men även lära sig innebandyspecifika färdigheter. Fler moment ska genomföras samtidigt eller i tät följd av varandra och i hög fart medan nya moment inledningsvis tränas stillastående. När de "sitter" ska de sedan kunna utföras i fart och i spelsituationer. Har man en gång lärt sig ett moment kan man inte nöja sig med det, färdigheten behöver repeteras.

Ledarna ska ha ett stort fokus på att träningarna ska innehålla mycket Tid I Aktivitet med boll och att träningen fortsätter att vara allsidig. Det är utvecklande för spelarna att spela många matcher i den här åldern. Högt tempo och mycket matchspel på små ytor är en stor del av träningen. Mycket sällan används hela planen i samband med matchspel på träning. Knäkontroll introduceras för spelarna under senare delen av blå nivå.





Röd nivå 12-16 år - träna för att träna

På denna nivå börjar spelarna bli så pass mogna att de kan börja utveckla sin spelförståelse, vilket är en mycket viktig del för att utvecklas till en duktig junior- och seniorspelare. På den röda nivån blir spelförståelse och beslutsfattande en viktig del av utvecklingen. Spelförståelse består av tre delar: speluppfattning, spelintelligens och utförande. Det handlar om att fatta rätt beslut så snabbt som möjligt. Detta ställer höga krav på det tekniska utförandet. På denna nivå blir de tekniska momenten mer avancerade, en tydlig stegring och ökad svårighetsgrad ska märkas från tidigare nivåer. På röd nivå utbildas samt förbereds spelare för spel i ÖSK:s juniorverksamhet.

Ledarna ska ha ett fortsatt stort fokus på Tid I Aktivitet under träningarna. Antalet matcher laget spelar bör minska eftersom spelarna nu måste lära sig att träna. Högt tempo och mycket matchspel på små ytor är fortsatt en stor del av träningen. Knäkontroll och viss specifik fysisk träning är en självklar del verksamheten.

Svart nivå 16 år+ - träna för att tävla

På denna nivå börjar en del ungdomar vara redo för att ta större språng i utvecklingen, träning ökar i mängd och fokus. Det innebär att i slutet av perioden börjar de tekniska, taktiska, psykiska och fysiska färdigheterna utvecklas specifikt för idrotten. På svart nivå utbildas och förbereds spelare för spel i ÖSK:s seniorverksamheter. Matchspel på små ytor i högt tempo behövs fortfarande. Knäkontroll och specifik fysisk träning är en självklar del verksamheten.

Mer info, övningar och annat material finns att hitta på:

- Innebandy.se
- ÖSK Ungdoms sida för innebandyledare





Tävling och träning

Serier

Tillsammans med verksamhetsutvecklare bestämmer ledare för laget vilken serie som laget ska spela i.

Match

Laget är ansvarig för arrangemang så som sekretariat, kontakt med motståndarlag och domare. Verksamhetsutvecklare ansvarar för hallbokning.

Uttagning till match och närvaro på träning

Upp till 12 års ålder ska alla få möjlighet att spela match i relation till sin träningsnärvaro och karaktär. Allt för att spela jämna, utvecklande matcher. Matchtillfälle ska ses som träning och det är viktigt att alla får testa på att vara i en matchmiljö. Från 12 års ålder börjar kraven öka och matchuttagningar baseras på träningsnärvaro och karaktär.

Domare

Föreningens domartillsättare är ansvarig för att tillsätta domare i matcher upp till FK4 och PK5, resterande serier tillsätts av förbundet.

Cuper

Alla lag ska delta på vår egen cup och naturligtvis är det gratis för våra lag. I övrigt bestämmer lagen själva vilka cuper de vill åka på. Cupanmälning och deltagaravgifter betalas då av lagkassan.

USM

Från och med 16 års ålder har laget möjlighet att anmäla sig till Ungdoms SM.

DM

Spelas från 12 års ålder och det är föreningen som står för anmälan och avgifter.





Matcher, träningar och uttagningar

- Fokus på JÄMNA matcher under säsongen, där seriesegrar prioriteras lägre än jämna matcher.
- Alla kallade spelare ska spela match.
- Nivåanpassning, inte toppning! Det innebär att samtliga spelare erbjuds match efter träningsnärvaro, men att utmaningen läggs på spelarens nivå. Våra uttagningar ska göras i syfte att få till JÄMNA matcher.
- Individanpassning på träning är tillåtet, så länge det inte skapas permanenta grupper. Det är naturligt att spelare kommit olika långt i olika avseenden av idrotten, och behöver således få utmaningar på olika nivåer. Vi utgår från grundtanken i den teknisk-taktiska progressionsmodellen, där färdigheter byggs på efterhand med individens bästa i fokus.





Tips till coachen

- Maximera Tiden I Aktivitet på träningarna.
- Fokus på BRA träningar. Boll, Roligt, Aktivitet.
- Syftet med träningen och övningarna ska vara klar! Vi följer en tydlig progression i varje träning, där vi går från bekant till obekant, från lätt till tungt, och från enkelt till svårt.
- Vi vill utveckla tvåvägsspelare, som är lika duktiga i anfall som försvar. Var därför noga med att betona vikten av både anfall och försvar.
- Våra ledare föregår med gott exempel!



