



Föräldramöte F2015/16

18 januari 2026



Dagordning

- Summering 2025
- Allmän info
 - ÖSK Ungdoms riktlinjer och policy
 - Organisation
 - Klubbkläder – Enenda
 - Utvecklingsstege
- Träningar
- Matcher/Cuper
- Ekonomi
- Föräldraengagemang
 - Försäljning
 - Sponsring
- Övrigt



Summering 2025

- 99 träningar
- 24 seriematcher 2015
- 6 poolspel 2016 (=24 matcher)
- 11 cuper/matchcamp
- Träningsmatcher
- LineUp ÖSK dam/herr
- Ekonomi
 - Pris för bästa bingolottoförsäljning
- Lagaktiviteter
 - Kick-off
 - Fotbolls-VM
 - Julavslutning



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





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
10	2016	Idrott för alla
11	2015	Individuellt ansvar
12	2014	ÖSK-Andan
13	2013	Motivation och prestation
14	2012	Allas lika värde
15	2011	Mental träning
16	2010	Skadeförebyggande träning
17	2009	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	✗	✗	✗

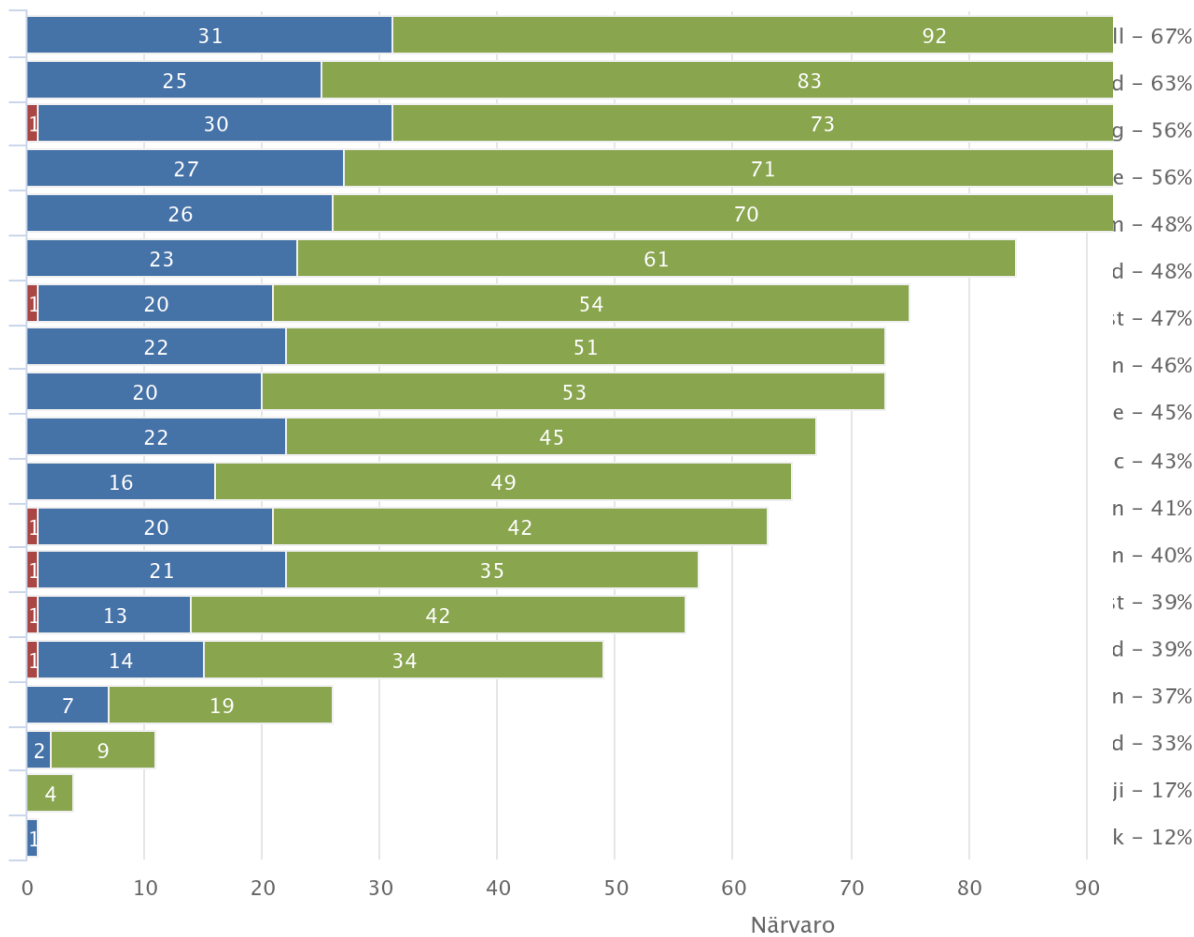
	Träning 1	Träning 2	Träning 3	Träning 4
Vecka 1	✗	✗	✗	✗
Vecka 2	✗	✗	✗	✗

Träningsnärvaro 2025

2016

Närvarostatistik – Medelnärvaro: 48%

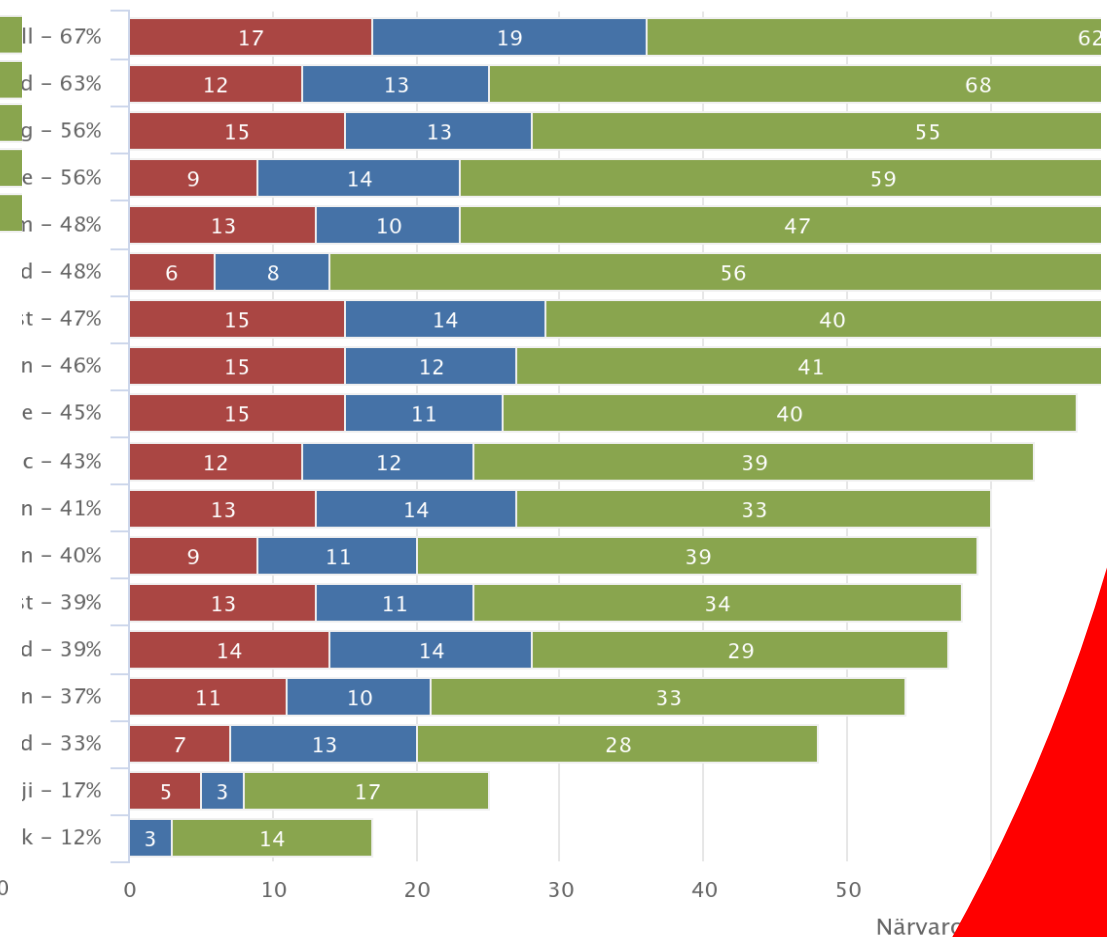
● Träning (98) ● Övrig aktivitet (36) ● Match (1) ● Tävling (0)



2015

Närvarostatistik – Medelnärvaro: 43%

● Träning (99) ● Övrig aktivitet (24) ● Match (24) ● Tävling (0)





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



Lagens organisation



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



Organisation F2015/16





Träningsstider

- Måndag 19.00-20.00 VP Arena (Samling 18.30)
- Onsdagar 17.15-18.30 (Samling 17.00 omklädningsrum)
- Söndagar 16.00-17.30 (ev Tullängsgymnasiet 18.30-19.30)
- Tiderna gäller till april



Viktiga datum

- Kåbemattan cup futsal, 1 februari (1 lag) 2016
- 24-25 februari Utprovningkväll klubbhuset
- 17-19 april, arbete på Örebrocupen innebandy.
- ÖSK dagen lördag 9 maj
- Örebrocupen 12-14 juni
- Select cup 3/4 oktober 2016, 17-18 oktober 2015
- Preliminära cuper:
 - Eskilstunacupen 11-12 april
 - Svampen cup 19 april 2015/25 april 2016 Pettersberg
 - ÖSIF Cup 16-17 maj Mellringe/Heden



Vårsåsongen

- Seriespel 7v7 maj-juni
 - Planen är att anmäla tre lag (nivå 3-5)
 - 2015
 - 2015 + 2016
 - 2016
 - Önskemål samarbete
 - 2015+2014
 - 2016+2017
- Träningar tom vecka 26. Uppehåll v 27-31?



Övriga planer

- Lagaktivitet med övernattning i klubbhuset
- Övernattningscup helgen 27-28 juni alt 8-9 augusti
- Arrangera matchcamp?
- Försäljning?



Övrigt

Frågor?