



Föräldramöte I-P2017



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.





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

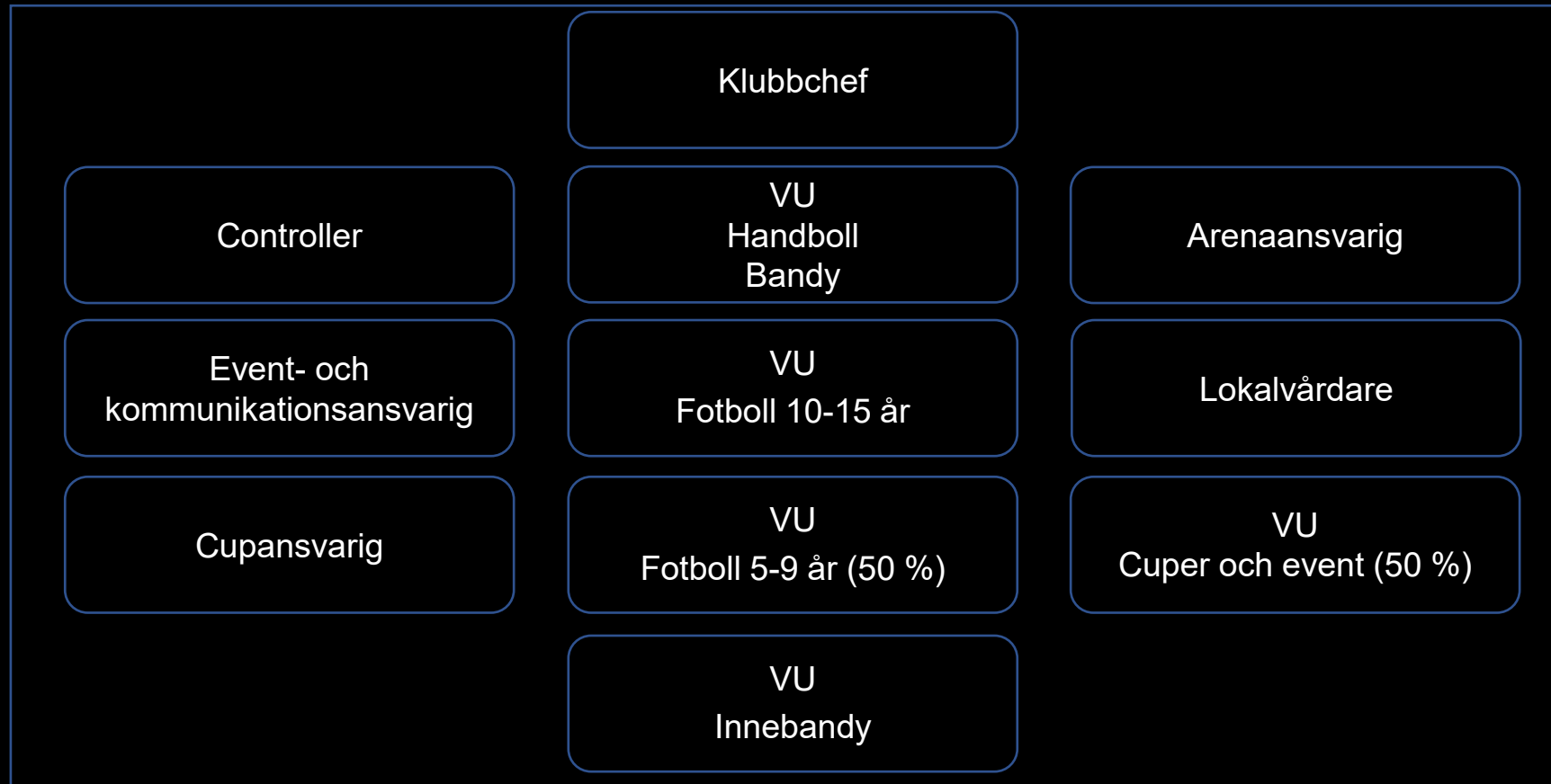
DOMAREN ÄR MÄNSKLIG

LEDARE ÄR OFTAST IDEELLA

 
Örebro SK Idrottsförbund SISU Idrottsutbildarna



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.





Laget.se är vårt centrala verktyg för kommunikation och administration. För att göra verktyget så kraftfullt som möjligt har vi satt ett antal regler för hur det används.

○ Aktiviteter

- Kalender inkl. kallelser till aktiviteter
- Närvarorapportering inkl statistik

○ Nyheter

- Det här har hänt
- Det här kommer att hända

○ Kommunikation

- Korrekt kontaktinformation
- Utskick via sms/mejl



Försäljning

850 000

Frågor eller börja sälja? Kontakta info@doftprinshen.se

Med DoftprinsHen stödjer du din lokala idrottsförening eller skolklass.

Genom att beställa DoftprinsHens produkter så hjälper du dessa att tjäna pengar på ett enkelt sätt.

Eftersom det är förbrukningsmaterial kan du köpa och därmed stödja föreningen/skolklassen flera gånger per år.



Sportrullhen Toalett & Hushållspapper

Ett extra långt och mjukt toalett- och hushållspapper som kan säljas med ditt lags eller förenings egna logotyp!



Branda och sälj ert eget papper med er egen Logotyp!

✓ Föreningskänsla ✓ Stark igenkänning

Det ska vara tryggt och enkelt att tjäna pengar till klassen eller laget!

För varje såld produkt tjänar ni 75 kr

1 Sportrullhen Toalettpapper

265 kr



Med sina 85 meter motsvarar en enda sportrulle hela 4-6 "vanliga" toalettrullar.

Toalettpappret är tillverkat av 2-lags 100% vitt nyfiber, vilket ger en hög kvalitet på mjukhet och styrka. Tack vare sina 85 meter per rulle är sportrullhens toalettpapper brett lindat runt hyfsen, vilket innebär att du slipper byta rulle så ofta. Den generösa måttdelen papper på varje rulle möjliggör också mindre förpackningar, vilket förenklar förvaring och levereras till dina kunder.

2 Sportrullhen Hushållspapper

265 kr



Med sina 70 meter motsvarar en enda sportrulle hela 5-6 "vanliga" hushållstrullar.

Det är tillverkat av 2-lags 100% vitt nyfiber, med fokus på absorption och vätstycke. Tack vare sina 70 meter per rulle är sportrullhens hushållspapper brett lindat runt hyfsen, vilket innebär att du slipper byta rulle så ofta. Den generösa måttdelen papper på varje rulle möjliggör också mindre förpackningar, vilket förenklar förvaring och levereras till dina kunder.

✓ Mer papper på rullen ✓ Mjukt ✓ Starkt 100% nyfiber



Kontakta Micaela för mer information:

Micaela.palmer@oskungdom.se



8%



35 000 kr

4-5 timmar

2-3 ggr per år

Fotbollsskola
Handbollsskola
Innebandyskola
Sommarbandy

Sommarlovscamp –
fotboll, handboll,
innebandy, e-sport

Höstlovscamp –
fotboll, handboll,
innebandy

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**

**INNEBANDY-
SKOLA**

**HANDBOLLS-
SKOLA**

**ÖREBRO
CUPEN**
HANDBOLL

**SELECT
CUP**
FOTBOLL

**KOSA
NATTA**
BANDY



**ÖREBRO
CUPEN**
INNEBANDY



Lagkassa

Val	
Resultatenhet	299 Klicka här för att byta lag
Datum start	2022-09-02
Datum slut	2023-08-31

LAGUPPFÖLJNING 2022/2023	UPPDATERAD: 2023-01-04
Idrott (299)	BOKFÖRT TÖM: 2022-11-30
Isabelle Fredriksson	
isabelle.fredriksson@oskungdom.se	
	KASSA IN I SÄS. 10,5
Swish: 123 45 67 89 10	
Bankkonto: 8191-9, 12 345 678-9	

	BUDGET	UTFALL HT22	UTFALL VT23
INTÄKTER (tkr)			
3030 Sponsorer	✓	5,00 kr	- kr
3040 Egen utrustning/material	✓	3,00 kr	- kr
3050 Träningsläger	✓	- kr	50,00 kr
3060 Cup	✓	10,00 kr	- kr
3070 Övriga insättningar & Ospecificerat	✓	1,70 kr	1,20 kr
3550 Arbetsinsatser	✓	5,00 kr	5,00 kr
3551 Restaurangchansen	✓	- kr	- kr
3556 Bingolotto	✓	12,00 kr	- kr
3559 Övrig försäljning	✓	35,00 kr	20,00 kr
TOTALT INTÄKTER	✓	71,7	76,2
KOSTNADER (tkr)			
4010 Resor (seriespel, läger, cup)	✓	1,30 kr	2,50 kr
4020 Domare & Funktionärer	✓	2,70 kr	2,80 kr
4040 Kläder & Material (ej matchställ, bollar)	✓	7,00 kr	- kr
4050 Inköp varor till försäljning	✓	15,00 kr	10,00 kr
4060 Cup & Träningsläger	✓	17,00 kr	70,00 kr
4070 Övriga kostnader	✓	4,20 kr	1,20 kr
TOTALT KOSTNADER	✓	47,2	86,5
RESULTAT SÄSONGEN	✓		14,2
AKTUELL LAGKASSA			24,7

Summa i lagkassan
in i säsongen

Konton för diverse
intäkter laget har
under en säsong, finns
inget passande konto
för intäkten används
konto 3070

Konton för diverse kostnader
laget har under en säsong, finns
inget passande konto för
kostnaden används konto 4070

Vad laget har i
sin kassa just nu



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





Investeringar





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

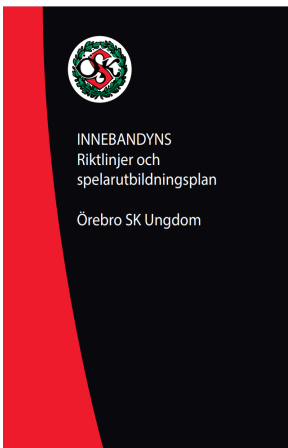


INNEBANDYNS
Riktlinjer och
spelarutbildningsplan

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 (6-8 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
- Minst 50% närvaro för träningsnärvaro
- Jämna matcher

Lära för att träna (9-12 år)

- Behålla samt utveckla ett intresse för sporten
- Ambition att åka på cup/träningsläger med övernattnig
- 2-3 träningspass i veckan
- Matcher spelas i 4vs4
- Stort fokus på koordination och individuell teknik

Träna för att lära (akademiförberedande 13-16 år)

- 3-4 träningspass i veckan
- Matcher spelas i 5vs5
- Idrottsspecifik teori med fokus terminologi
- Spelarutvecklingssamtal
- Utbilda och förbereda spelare för spel i ÖSK:s seniorverksamheter



Herr A

H3



Herrjunior

P10/11

P12

P13

P14

P15

P16

P17

P18

P19

P17

P18

P19

P17

P18

ÖSK
Innebandy

ÖSK
Ungdom

F/P15/16

Dam A



F10

F11/12

F13/14

F15/16

F17

F18

F19



ÖSK Ungdoms Utvecklingsplan

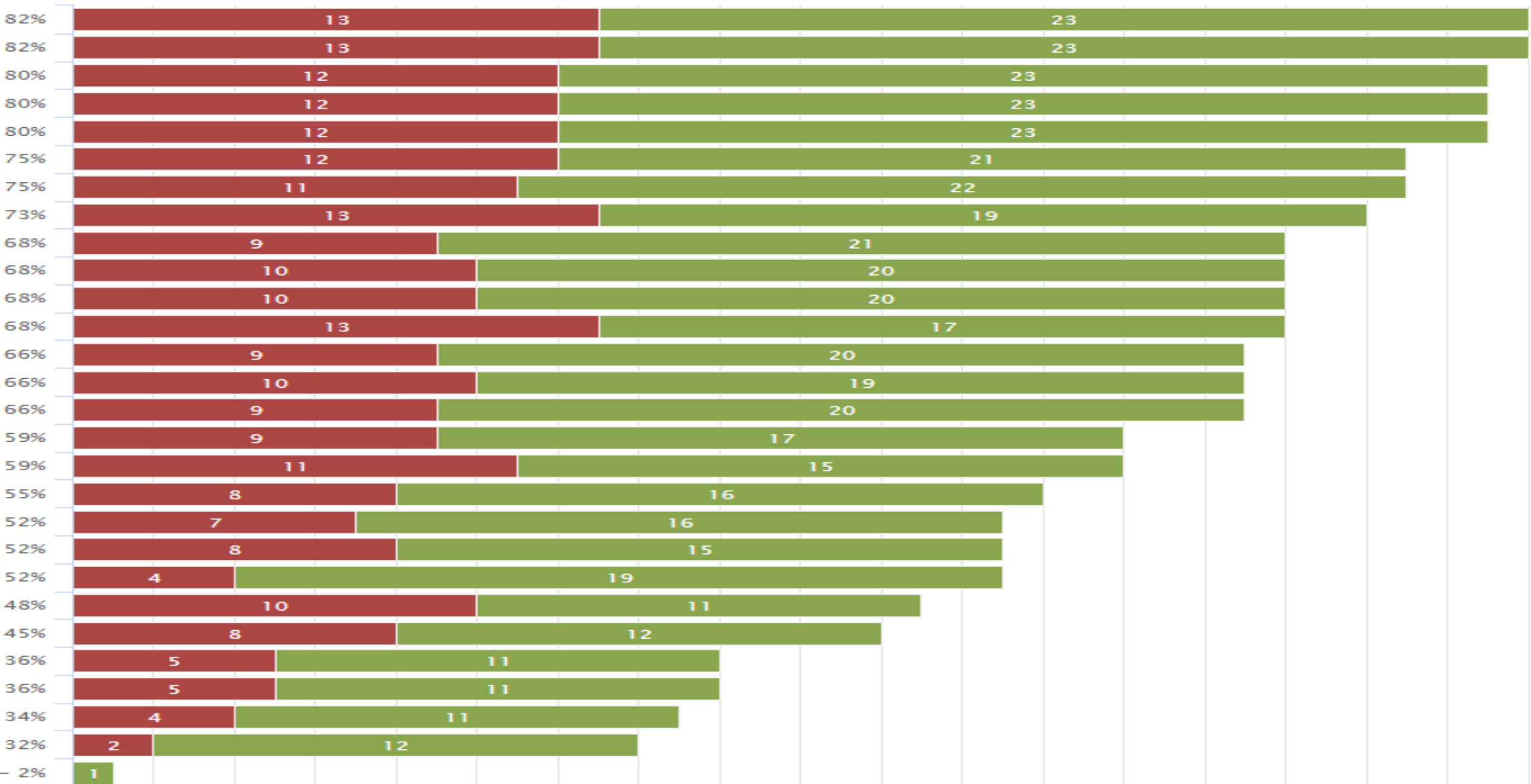
Karaktär

Träningsnärvaro

Jämna matcher

Närvarostatistik – Medelnärvaro: 59%

● Träning (25) ● Match (19)





Begrepp

- Tid i aktivitet
- Tid med boll



Lagens organisation



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



Huvudtränare

- Huvudansvarig för lagets verksamhetsplanering
- Huvudansvarig för att spelarnas och lagets utbildning sker enligt spelarutbildningsplanen (SUP)
- Huvudansvarig för att närvarorapportering görs (sker via laget.se)
- Ha sportsligt kontakt med klubben, vid behov ha kontakt med tränare från samma, äldre och yngre årskullar samt förbund.
- Delta på ÖSK Ungdoms gemensamma träffar
- Delta på lagets gemensamma träffar
- Ansvarig för att ledargruppen träffas kontinuerligt
- Följa klubbens föreslagna utbildningsnivå
- För sin egen utveckling – sök aktivt efter kurser mm som utvecklar dig i din tränarroll
- Ha individuella utvecklingssamtal med samtliga spelare från 13 års ålder

Plantränare

- Ansvarig för lagets verksamhetsplanering
- Ansvarig för att spelarnas och lagets utbildning sker enligt spelarutbildningsplanen (SUP)
- Närvarorapportera lagets aktiviteter
- Delta på ÖSK Ungdoms gemensamma träffar
- Delta på lagets gemensamma träffar
- Delta på ledargruppens träffar
- Följa klubbens föreslagna utbildningsnivå
- För sin egen utveckling – sök aktivt efter kurser mm som utvecklar dig i din tränarroll
- Ha individuella utvecklingssamtal med samtliga spelare från 13 års ålder



Lagledare

- Uppdatera lagets hemsida
- Boka tränings- och matchtider
- Kalla motståndare och domare till match
- Ansvara för att domaren får betalt
- Transportansvarig vid bortamatcher
- Delta i arbetet med verksamhetsplanering
- Delta på ÖSK Ungdoms gemensamma träffar
- Delta på lagets gemensamma träffar
- Delta på ledargruppens träffar
- Ansvarig för att nya spelare får information om ÖSK Ungdom och hur man ansöker om medlemskap
- Introducera nya föräldrar inom en månad i samband med medlemskap
- Materialansvarig

Lagbyggare

- Driva och genomföra lärgrupperna inom laget
- Vara drivande inom laget så att samtliga spelare deltar på föreläsningar och lärgrupper enligt utvecklingsstegen
- Ansvara för att lagets lärgrupper och annan verksamhet rapporteras till SISU
- Delta på ledargruppens träffar
- Vara informerad om SISU-verksamhet
- Delta i årlig utvärdering av ÖSK Ungdoms utvecklingsstegen



Ekonomiansvarig

- Stämmer regelbundet av lagets ekonomi med verksamhetsutvecklare
- Ska ha access till lagets konto

Försäljningsansvarig

- Ansvarig för olika intäktsbringande aktiviteter till lagkassan
- Obligatorisk närvaro på föreningens gemensamma försäljningsträff

Eventansvarig

- Kontaktperson och ansvarig för bemanning av uppdrag som klubben anvisar samt ansvarig för arrangemang vid lagets poolspel och matcher.



Sponsringsansvarig

- Ansvarig för att följa överenskommelserna med klubbens centrala samarbetspartners



Lagens organisation



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



Roller kring laget

- **Plantränare:** Olle – behövs ytterligare 2-4 personer
- **Lagledare:** Behövs någon annan än Olle
- **Försäljningsgrupp:** 2-3 personer
- **Ekonomiansvarig:** 1 person
- **Eventansvarig/matchplanerare:** 2 personer

*Olle gjorde i princip alla de här uppgifterna
2024/25, inte ett år till.*



Datum

- **Träningsstart:** Lördag 31/8
- **Serie/poolspelsstart:** mitten av oktober
- **Lagjobb:** Örebrocupen HB 12-14 september + 17-19 april
- **Träningar:**
 - Tisdag 16:30-17:45 + lördag 09:00-10:00



Mål med ÖSK innebandy P17 säsongen 25/26

Träningarna är en trygg plats för alla i laget.

Träningarna är till för att utvecklas på individ och lag nivå.

Träningarna är till för att barnens rörelsebehov uppfylls. Under träningarna uppmuntras barnen att ta i och bli svettiga.

Träningarna och matcherna har en positiv atmosfär.

Utveckla innebandyns tekniska moment. Skott, passningar dribblingar, anfallsspel, försvarsspel.

Grundläggande styrketräning för ben och bålstabilitet.



Exempel på träningsupplägg

- Samling i mittcirkeln.
- Uppvärmning. Löpning utan boll med varierande rörelser ex språngsteg, enbenshopp, jämfotahopp osv.
- Tekniskt moment. Jag och bollen. Spelarna står mitt emot tränaren och följer rörelserna.
- Tekniskt moment. Passningar. Två och två. På ledarens signal skyddar en boll och den andra ska ta den.
- Matchspel. 3 mot 3 på flera planer eller matchspel på stor plan. Beroende på antal deltagare.
- Samling avslutning i mittcirkel. Summering av träning och avslutande fys.



Övriga synpunkter?

Målvaktssatsning?