
Søknad om treningstider H2018 og V2019

Nedenfor skriver dere inn de treningstider dere ønsker i Idrettsbygningen, Blindern og på Domus Athletica

- Dag: Man, Tir, Ons, Tor, Fre, Lør
- Sted: DA (Domus Athletica), IB (Idrettsbygningen, Blindern)
- Saler: 1-5 (IB), A-E (DA)
- Fra-Til: 0800-1200 (eks)
- Aktivitet: Badminton divisjonsspill (eks)

Til slutt skriver dere en begrunnelse for ønskede endringer fra idag.

Dag	Sted	Sal(er)	Fra - Til	Aktivitet
Man	DA	1A-1C	1700-2030	Volleyball divisjonsspill
Tir	IB	1-4	1700-2145	Volleyball divisjonsspill
Ons	DA	1A-1C	1700-2145	Volleyball divisjonsspill
Tor	DA	1A-1C	1700-2145	Volleyball divisjonsspill

OSI volleyball søker om noe mer treningstid til sesongen 18/19 enn det vi har hatt sesongen 17/18. Under følger punktvisse forklaringer på hvorfor. Vi har i år hatt treningstid fra 1600 på mandager. Vi ser at vi ikke får utnyttet disse øktene godt nok, siden mange spillere og trenere sliter med å rekke til hallen så tidlig på grunn av forelesninger og jobb. Vi søker derfor om treningstid fra kl. 17.

1. Blinderns store sikkerhetsutfordringer

Det er spesielt viktig for oss å ha treningstider i Domus Athletica. I likhet med flere av OSIs grupper er det en stor utfordring for oss med det glatte gulvet på Blindern på grunn av raske retningsendringer, og det lave taket som ikke er godkjent ihht. Nasjonale retningslinjer for volleyball legger store begrensninger på spillet på alle nivåer. Vi vet at det er et problem med lite plass utenfor banemerkingen for flere grupper. For oss er imidlertid forholdene rundt dette helt kritisk: Når volleyball har trening må skilleveggene være nede for å unngå at baller kommer på avveie på tvers av banene og skaper farlige situasjoner. Veggene er imidlertid i seg selv en betydelig risiko, da de er svært tett på banene. Det er kun ca. en halv meter fra banemerking til skillevegg på sidene. Dette er svært problematisk, da angrepsspillere i volleyball tar fart for å hoppe og slå ballen langt utenfor dette. I Blindernhallen er dette ikke mulig, da det mangler minimum 1,5 m mellom vegg og sidelinje for at dette skal gå (og for at det skal være innenfor forbundets krav, som er minimum tre meter friområde rundt hele banen). En forsøker naturlig nok å tilpasse spillet forholdene, men det er likevel ikke til å unngå at angrepsspillere med jevne mellomrom hopper inn i skilleveggene når de forsøker å slå baller som kommer litt for langt ut. Disse spillerne kan skade seg i det de treffer vegg, men kan også skade spillere på banen på andre siden, da vegg slår inn i motsatt bane. Om ikke de skader seg i det de treffer vegg, er sjansen for å lande forkjært stor. At spillere kolliderer med veggene, gjelder også ved forsvarsspill. Kollisjon med veggene skjer ukentlig og vi har hatt flere tilfeller der spillere har slått hodet

eller andre kroppsdeler i jernstengene inne i skilleveggen. På banen ytterst til sidene, er det ikke en skillevegg, men en benk like tett på linja som ikke er mindre utfordrende å lande på dersom man kommer hoppende enten som angrepsspiller eller forsvarsspiller.

Denne sikkerhetsrisikoen er ikke tilstede i Domus, og vi får der trent trygt, samt utøvd idretten vår slik den er ment og slik den spilles i kamp.

2. Utviklingsmuligheter fra lavt til høyt nivå

I løpet av høsten 2017 fikk vi overta én sal fra fekting på Blindern mandager fra 2030 til 2145. Denne brukte D7 og H5 annenhver uke, i tillegg til sin faste trening. Sesongen 18/19 har både D7 og H5 hatt to faste treninger i uka, men siden en av to treninger begynner kl. 16 blir det i praksis til at de trener én gang i uka, siden mange av spillerne sliter med å rekke så tidlig trening pga. forelesninger. Begge lag hadde hatt store fordeler av å ha to faste treninger i uka på et mindre ugunstig tidspunkt da de er nybegynnere (vår viktigste målgruppe) med stort pågangsmot og utviklingspotensial, og har ytret ønske om mer treningstid. Vi ønsker også å ha muligheten til å gi lagene på de øverste nivåene lenger økter (1 t og 45 min til 2 t), noe som vil gi økt sportslig utbytte av treningene samt bedre mulighet for å avtale treningskamper med andre klubber i treningstiden. Sistnevnte er et viktig aspekt, da det er vanskelig å få tilgang til Domus (som er det eneste stedet der slik kampavvikling for lag på høyt nivå er mulig) i helgene, både på grunn av stor pågang fra alle OSIs grupper til hallen, og ikke minst fordi helgeleie er svært dyrt for oss.

3. Logistikk ifm. rekruttering av trenere og reisehelger

Ettersom vi har såpass mange forskjellige lag er det viktig for gruppa å ha alle salene på en gang. Dette er viktig da flesteparten av instruktørene våre selv spiller på andre lag i klubben. Vi legger opp til en treningstidsfordeling der trenere kan trene med eget lag og være instruktør på et annet lag samme dag. Dette gjør det betydelig enklere å rekruttere instruktører. Dette er også en studenttilpasset løsning, da mange av de det gjelder i tillegg jobber ved siden av volleyballen. Dersom vi okkuperer fem kvelder i uka med både trening og instruktørjobb blir det vanskelig å få endene til å møtes. Flere utøvere velger også å komme tidligere før (eller bli igjen etter) egen trening for å se og lære av lag på høyere nivå, noe som er bra både for den enkeltes sportslige utvikling og for rekrutteringen internt i klubben. Det gjør det også enklere å arrangere treningskamper, og samtidig bidrar det til et godt sosialt miljø at medlemmene møter spillere på andre lag mellom treninger.

På grunn av store avstander både i regionale og nasjonale serier som innebærer at det er mye reising i helgene, særlig for de spillerne som er på høyere nivå og oftest bidrar som trenere, er det ikke mulig for oss å avholde treninger på fredager.