

Sportslig plan



Sportslig plan skal være et godt verktøy for Asker Aliens virksomhet. Klubben er ansvarlig for en stor aktivitet med mange involverte. Det er derfor viktig at planen viser tydelig retning for hva som skal kjennetegne lag, spillere, trenere, lagledere og foresatte i Asker Aliens.

Skal den sportslige planen gjøre en forskjell, må den være godt forankret hos alle i klubben. Derfor er det viktig at den praktiseres i all daglig aktivitet, og at den iverksettes som en naturlig del i klubbens fora for trenere, ledere, spillere og foresatte.

Med utgangspunkt i klubbens verdier og målsettinger legger den sportslige planen grunnlaget for basketball for alle i et trygt og utviklende miljø. Det handler om å fremme en sunn sosial og optimal sportslig utvikling, hvor alle spillere gis muligheter ut fra sine forutsetninger.

Planen skal gjenkjennes i alle ledd og danne grunnlag for trygghet, kontinuitet, utvikling, forebygge konflikter, slik at Asker Aliens fremstår som en forutsigbar og attraktiv basketballklubb. Klubben bør ha kortsiktige, mellomlange og langsiktige planer for utvikling. (Økonomi, organisasjon etc.)

Klubbens visjon.

Norges ledende basketballklubb med basketgleden som drivkraft

Idrettsglede og tilhørighet

Best i toppen, flest i bredden

Asker Aliens skal være et foretrukket idrettslig alternativ for barn og ungdom i Asker, og gi et godt tilbud til alle ferdighetsnivå.

Asker Aliens skal være en ledende basketballklubb i Norge

Mål

Kontinuerlig å arbeide for at basketball i Asker Aliens oppleves som meningsfylt, givende og utviklende for spillere, trenere og ledere.

Alle spillere i Asker skal oppleve å bli sett, skal oppleve mestring og utvikling, skal bli lyttet til og skal få muligheten til å bli så gode som de selv ønsker.

Hovedmål spillere:

- Alle spillere skal føle seg sett, ivaretatt og ha gode opplevelser.
- Vi skal tilby et differensiert trenings- og aktivitetstilbud som tilfredsstillende spillere med ulike ambisjoner og ferdighetsnivå. Også utenom sesongen i form av sommertreningsprogram, camper og andre arrangement.
- Vi skal spesielt tilrettelegge for å rekruttere og beholde jenter

Hovedmål trenere og ledere:

- Vi skal ha engasjerte og kompetente ledere, trenere og dommere
- Rekruttere og utvikle trenere og dommere i egen klubb
- Samarbeid med idrettslinje på videregående skole

Hovedmål ambisjon:

- Vi skal ha et A-lag i øverste divisjon for damer og herrer
- A-lagene skal være forbilder for yngre spillere i klubben
- Minimum to spillere fra aldersbestemte lag skal rekrutteres til A-laget for damer og herrer hvert år
- Utvikle spillere til regions- og landslag
- Vi skal konkurrere om medalje i norgesmesterskapet for u16 og u19 hvert år.

Hovedmål anlegg:

- Vi skal jobbe for at vi har nok anlegg slik at all ønsket aktivitet kan gjennomføres med kvalitet.
- Vi skal være pådrivere overfor Asker idrettsråd og kommunen i anleggsutviklingen.

Slik gjør vi det i Asker!

Sportslig plan skal være et felles dokument, en basketfaglig utviklingsplan for hele klubben. Den skal være retningsgivende for hvordan Asker Basketball Club skal være og den skal legge grunnlaget for hvordan vi skal spille basketball i Aliens.

For å gjøre sportslig plan litt mer praktisk og litt mer basketballfaglig, har klubben utarbeidet dette dokumentet. *Slik gjør vi det i Asker* beskriver hvordan vi skal spille, innholdet i det vi skal trene på og hva vi skal trene på i de forskjellige aldersgruppene.

Samtidig er målet at denne planen skal speile en enda større himmel. I Aliens vil vi være gjenkjennbare. Vi vil skape en kultur – Asker-måten å spille på! Vi vil jobbe for at vi kan stå for det samme og jobbe med det samme i hele klubben, uten å «kneble» den enkelte trener eller det enkelte lag i sine ambisjoner og tanker.

Vi vil langsiktig jobbe for at alle lag i Asker trener etter de samme prinsipper og vokser inn i en måte å tenke, trene og spille basketball på som gjør oss tydelige og at det blir sømløst å forflytte både spillere og trenere mellom lag, på tvers av kjønn og alder. Vi tror også det vil være med på å skape tenkende spillere, spillere som har lært å lese basketball og som agerer og reagerer på banen med forståelse i bunnen – og som først og fremst har trent på og lært seg å trene; med variasjon, kvalitet, intensitet og fart.

Vi vil at noen viktige ting skal være felles, og da må alle som er rundt spillerne – først og fremst trenerne – bidra til at disse tingene blir tydelige og løftet fram.

Vi vil at alle skal ønske å være spiller i Asker. Spillere skal glede seg til trening og kamp, finne venner og trygge voksne, bli kjent med hverandre, og alle må bli sett.

Trenervett:

Ingenting er viktigere enn at alle spillerne føler seg sett, anerkjent og respektert. Husk at treneren er til stede for spillerne – ikke omvendt. Det er et mål i Asker Aliens at alle trenere, på alle treninger har et mål om å henvende seg til alle spillerne, hver og én enkeltvis, med navn og en positiv kommentar.

Ros motiverer, og en klapp på skulderen er alltid bra. Understrek alle de positive tingene som skjer, feilrett gjennom å vise og understreke det som er bra eller korrekt. Gi positive – ikke negative tilbakemeldinger. Det er ingen motsetning mellom empati og tydelighet. Vær klar, rettferdig og personlig – med kjærlighet til spillerne og spillet.

Husk at din oppførsel smitter over på spillerne. Vil du ha aktive spillere, må du være aktiv. Vil du ha kommuniserende spillere, må du kommunisere. Vil du ha presise spillere, må du være presis.

I Asker ønsker vi å sette søkelyset på langsiktig utvikling og prestasjon, fremfor resultat. Derfor er prosessen og alle treninger viktige. Vi vil at alle Asker-spillere skal forstå at de kommer på trening for å trene – ikke for å bli trent. Det betyr at trenerne

må jobbe med at spillerne tar ansvar for sin egen utvikling, blir involvert i valg som omhandler dem og som får tid og rom til å jobbe uavhengig – dog med kvalitet.

I kamp samarbeider vi om å skape gode kampopplevelser for alle. Alle spillerne er like mye verdt. Som trener må du dele på oppmerksomheten og du må dele på spilletiden. Å spille kamp er å spille – ikke å sitte på benken. Samarbeid med motstanderlagets trener om å skape jevnbyrdighet i kampen, og om å gjøre dommeren god. I Asker kjefter vi ikke på dommere eller sekretariat og vi henvender oss til alle med respekt og høflighet. Kamp er konkurranse, og det kommer til å bli intenst. Da må vi som trenere jobbe med prestasjonen vår gjennom å være positive og konstruktive overfor alle andre involverte.

Det er et mål å skape trivsel og trygghet og at alle må oppleve mestring. For å bygge gruppa er det fint å gjøre ting sammen utenfor hallen. Ha jevnlig spillermøter. Hvis mulig – og det er det – beholde hele gruppen samlet, ikke del i A - og B – lag på treninger. Når tiden er inne til å spille kamper på forskjellige nivåer, bør vi tilstrebe at alle får sjansen til å prøve deg på det nivået de selv vil – og har ferdigheter til og forutsetninger for.

Klubben har en ambisjon om å konkurrere om medaljer i norgesmesterskapene for u16 og u19 hvert år. Det betyr at i sesongene som leder opp til deltakelse i mesterskapene, skal muligheten for trening på eldre lag vektlegges spesielt, slik at klubben representeres i NM av de 12 beste spillerne som holder aldersgrensen, uavhengig av om de er i eldste årgang eller ikke.

Treningene:

For at alle skal ønske å være spiller i Asker må treningene oppleves som morsomme. Det som er morsomt med basketball er – ja, basketball. Det er ikke morsomt å stå i kø, høre på trenere som prater mye eller å gjøre masse øvelser uten ball.

Først og fremst vil vi derfor vektlegge å trene på å trene. Spillere i Asker kommer på trening for å trene, ikke kun for å bli trent. Å kunne trene innebærer et ansvar for egen utvikling og for å ivareta kvaliteten i treningssituasjonen.

I Asker vil vi trene med ball så mye som mulig, og så tidlig som mulig sette søkelyset på spillsituasjoner. Det er nødvendig med øvelser og driller med tanke på innlæring og repetisjoner, på det å bygge riktige og gode vaner. Så raskt som mulig ønsker vi likevel å introdusere spillsituasjoner og med- og motspill. NB! Ingen steder er det viktigere med aktiv tilstedeværelse og coaching enn i spillsituasjoner for å unngå å sementere dårlige vaner eller dårlige valg.

Asker Aliens skal bli tenkende og spillende basketspillere. Derfor er det et poeng at vi i Asker trener og spiller posisjonsløst – dvs at alle spillerne lærer det samme uavhengig av om de er store eller små, raske eller litt tregere, jenter eller gutter – blant alle yngre lag. Som klubb ønsker vi søkelys på utvikling og prestasjon. Dermed skal spilletid fordeles så jevnt som mulig.

Til grunn for all fremtidig kollektiv suksess ligger evnen til å slå motspilleren din én mot én, eller å klare å stoppe motspilleren din én mot én. Å trene individuell teknikk både i angrep og i forsvar er for det første gøy, for det andre gir det mange repetisjoner og for det tredje er det både nødvendig og viktig.

I og med at fart er så viktig i basketball på alle nivåer er det viktig at vi trener på det vi trenger, på ferdigheter vi har bruk for. Så raskt som mulig må intensitet og fart økes til den farten og den kraften vi trenger i kamper. Det er viktig å utfordre sin egen komfortsone når det gjelder intensitet, fart og kraft, men aldri slik at det går ut over kvalitet eller korrekt utførelse av teknikk.

Det er heller ikke noe morsomt å oppleve det samme innholdet på trening hver gang. Variasjon i innhold er mye nyttigere og mye morsommere både for trenere og spillere.

Spillsituasjoner er morsomme, lærerike og viktige for utviklingen, men 5 mot 5 uten «mål og mening» forsterker dårlige vaner. Vi vil trene kollektive prinsipper både i angrep og i forsvar, og vi ønsker å trene hele tiden med større intensitet, med større fart og med mindre venting. Husk at 5 mot 5 er målet – den kollektive veien dit går gjennom 2 mot 2, 3 mot 3 og 4 mot 4.

Vi er sikre på at treninger med lite venting i og mellom øvelser, med krav til konsentrasjon og med mange repetisjoner oppleves som positivt. Derfor ønsker vi oss det i Asker.

Spilleprinsipper:

I Asker har vi nedfelt noen spilleprinsipper som denne planen hviler på, og som skal gjelde for alle som er involvert i klubben. I Asker Aliens tenker vi slik om idretten vår:

1. Basket skal være gøy og målrettet
2. Vi spiller fort, med kontroll
3. Asker Aliens spiller kollektivt på begge banehalvdeler
4. Forsvar er angrep uten ball

Basketball skal være gøy og målrettet.

- Det må skapes en opplevelse av mestring.
- Det må være mange ballkontakter med mye følelse av å få til det vi øver på.
- Ingen motsetning mellom å ha det gøy og å prøve å få til ting.
- Vi må utdanne basketballspillere, ikke posisjoner.
- Skal spille for å prestere - ikke for resultatet. Det viktigste er å bli en bedre spiller over tid.
- Yngre spillere skal spille - ikke sitte på benken. Første gangen vi virkelig skal begynne å forsøke å vinne er NM u16.

- Unngå de tre l'er; «lines, laps (straff) and lectures».
- Minst mulig ventetid, mest mulig tid i aktivitet med basketball.

- Mest mulig trening med ball, selv om andre ting kommer inn etter hvert
- Basisferdigheter - trenes individuelt slik at alle får utfordringer på sitt nivå.

Angrep i Asker:

- Trippel trussel
- Se hele gulvet!
- Bruk hastighetsendring og retningsforandringer
- Angrip gaps og close outs når du kan – være offensiv i hodet
- Kutt back door når du er overspilt
- Fart inn i screener, treff med screenen og fart ut av screener
- Sørg for at ballen alltid kan «se» deg.

Skal ikke være en eneste trening hvor ikke hver spiller har blitt snakket positivt til, ved fornavn.

Vi spiller fort, med kontroll

- Å spille fort er nøkkelen til moderne basketball.
 - Dessuten er det morsommere.
- Spiller du fort må du også nødvendigvis involvere alle fordi det krever mer.
- Fart gjelder med og uten ball.
- Jobbe mot «game speed» hele tiden, men uten at det går ut over kvalitet – ett steg av gangen.
- Definisjonen av god teknikk må ha et fartsaspekt i seg.
- Fast break og defensive transition er viktige elementer i å spille fort.
 - Alle sprinter opp banen, og alle sprinter tilbake i forsvar.
- Spacing betyr å bruke hele banens bredde og lengde. Angrep handler om å skape spacing, forsvar handler om å krysse motstanderens spacing.
- Innfør krav om bevegelse etter hver pasning – kutt til kurv, screen en medspiller eller relocate.
- Reduser antall sprett det er lov å ha.

Hvis du velger å spille fort - må du tåle en dårlig pasning.

I Asker spiller vi kollektivt på begge banehalvdeler

- Ballen må bevege seg – fort.
- Vi kommuniserer hele tiden og alltid bedre enn motstanderen.
- Det er lettere å skåre når det er **vi** som samspiller. Det er lettere å stoppe de andre når det er **vi** som gjør det.
- Alle sprinter hjem i forsvar. Alle sprinter fast break.
- Anerkjenne den som sender pasningen. Når du har scoret - pek på den som sentrer.
- Anerkjenne den delen av spillet og spillerne som bidrar, men som ikke scorer. Den som jobber hjemover hver gang. En glitrende forsvarsjobb. Gode returer.
- Når du trener kollektivt angrep, blir forsvaret godt. Når du trener kollektivt forsvar, blir angrepet bra.

"Hvis jeg hjelper deg, er jeg god"

Forsvar er angrep uten ball.

- Vi må ha lyst til å få ballen tilbake.
 - Personlig oppdekking (mann/mann) er grunnlaget for alt forsvarsspill.
 - Må sørge for at forsvaret har stor intensitet og tilstrebe alltid å ha stort trykk på ball.
 - Øve på å plukke opp spilleren høyt, men synke til ballens nivå når den avanseres opp banen.
 - Snakke HELE TIDEN
 - Forsvar er det første steget på vei til angrep.
 - Gi opp færrest mulige enkle skudd = defensive transition, **alltid**
 - Utblokkering og returtaking er en del av forsvaret. Forsvar er ikke slutt før vi har ballen i hendene
-
- Impact ballen - touching distance
 - Press ballen ut fra midten.
 - Overspill nærmeste pasningsmottaker og nekte pasninger i retning kurven
 - Jump to the ball!
 - Bumpe kuttere til kurven.
-
- Den viktigste streken i basketball er den du ikke ser – fra kurv til kurv. Er du på ballside eller på hjelpeside?
 - Vis tydelig at du er klar til å hjelpe – vær i hjelpeposisjon og vær klar til å rotere.
 - Må alltid kunne se både mann og ball.
 - Ta bort valgmulighetene for angriperen basert på det du vet er hans sterke sider. Bra driver? Bra skytter? God med venstre/ høyre?
 - Bra returtakere er alfa og omega for å omgjøre forsvar til angrep.

Angrep vinner kamper – forsvar vinner titler!

Innhold i trening

Klubben ble stiftet i 1963 og fremstår som veldrevet. Det er ansatt en daglig leder med et velfungerende styre. Klubben har lag i de fleste årsklasser. Hovedarenaen for trening og kamper er Leikvollhallen. I tillegg er det stor aktivitet i andre arenaer i kommunen.

Det er underdekning på anlegg og en utfordring å rekruttere trenere.

Norges Basketballforbund har utarbeidet en utviklingstrapp for ulike aldersgrupper. Denne danner grunnlaget for klubbens virksomhet og er et godt verktøy spesielt for klubbens trenere.

Stadiene i aldersgruppene er som følger:

- | | |
|--------------|-----------|
| • Nanobasket | 3 – 6 år |
| • Easybasket | 6 – 11 år |

- Ungdomsbasket 12 – 14 år
- Ulandslagskandidater 15 – 17 år
- Morgensdagens toppidrettsutøvere 18 – 23 år
- Toppidrettsutøvere 23 år og eldre

Se lenke:

<https://www.basket.no/siteassets/nbbf---dokumenter/landslag/utviklingstrappen.pdf>

Som det fremgår er forbundets utviklingstrapp basert på utøvere med store ambisjoner fra 15 år. Sportslig plan for Asker Aliens støtter opp om dette, men betydningen av å gi alle uansett ambisjonsnivå et godt tilbud i klubben fastslås.

Nanobasket.

Tradisjonelt har klubben gitt barn og unge et tilbud fra ca. 8 – 10 års alderen. Det er en ambisjon å igangsette et aktivitetstilbud for barn tidligere dersom det er mulig med tanke på tid på gulvet og kompetente trenere.

3 – 6 år.

Klubben motiverer til lokale grupper i denne alderskategorien. Lekpreget «ballsidighet» er i fokus, men også andre aktiviteter som stimulerer til motoriske bevegelser. Balanse, løping, hopping, rulle, krype og ulike koordinasjonsøvelser.

Easybasket.

Easybasket skal baseres på allsidig lek, mestring, tilhørighet og konkurransemomentet skal sterkt tones ned.

6 - 8 år.

Trening fortrinnsvis 1 time pr. uke, rekruttert i en skolekrets. Treningene skal være basert på allsidig ballek, som fremmer glede og motoriske ferdigheter. Fokus på samarbeid med pasningsøvelser og riktig skudd- og dribleteknikk. Husk å øve på bruk av både venstre og høyre hånd i dribling. Trene på å unngå å se på ballen mens en dribler.

Treningene skal gjennomføres slik at barna får være i **bevegelse hele timen** uten å måtte stå i kø. Treneren veileder ved å vise øvelsene og unngår mye prat. Alle skal få minst en positiv tilbakemelding på hver trening. Konkurransemomentet er helt underordnet, men spillsituasjoner skal benyttes og kamper kan arrangeres for de eldste. (Kan være både interne og eksterne kamper).

9 -11 år:

Prinsippene skal være de samme som aldersgruppa 6 - 8 år, men mer basketballrelatert øvelsesutvalg. **Husk at dette er den motoriske gullalder.** Det betyr et sterkere søkelys på riktig utøvelse og gjentakelser. Veiledning fra trener og utvalget av aktivitet skal ha sterkere fokus på ferdigheter i forsvar, pasning, dribling, skudd og småspill.

Spillerne skal i tillegg bli mer kjent med hvordan en basketballkamp spilles og hvilke regler som gjelder.

Treningene kan foregå i en gymsal, 1 - 2 ganger pr. uke. (Fortrinnsvis to treninger per uke dersom det er mulig).

Forslag til øvelsesutvalg:

<https://www.basket.no/siteassets/nbbf---dokumenter/easybasket/nbbf-easybasket-ovelseshfte.pdf>

Regler og retningslinjer:

<https://www.basket.no/siteassets/nbbf---dokumenter/easybasket/nbbf-easybasket-regler-og-retningslinjer-2020.pdf>

Ungdomsbasket.

Treningene skal være mer systematisk og konkurransepreget. Teknikken skal automatiseres og treningene skal mer og mer være basert på forberedelser til kamp. Dette skal kombineres med å ha det gøy.

12 - 14 år:

Fortsatt vektlegging av basisferdigheter og stor vekt på riktig utførelse. Forskjellen i ferdigheter blir mer fremtredende, og det er viktig å vektlegge den enkeltes nivå og utvikling. Større vektlegging på spillsituasjoner.

Det gode miljøet skal fortsatt være det overordnede og konkurransemomentet skal dempes, men balanseres slik at alle opplever utfordringer.

Lagene skal spille i serie og trene minimum 2 - 3 ganger pr. uke. Kan gis tilbud om en ekstra trening til de som ønsker det og forsterke basketferdigheter; skills, taktiske øvelser og samarbeid.

Etter hvert opptrapping av tekniske ferdigheter innen spesifikke øvelser for å fremme bredere utvalg av ulike skudd, dribling, retningsforandringer, finter og returballsituasjoner. Tilbud om trening for generell utholdenhet, styrke og smidighet.

En skal vurdere om 14 åringer, som ser seg selv som fremtidige toppidrettsutøvere som junior- og seniorspillere, skal ha et ekstra tilbud utover lagtreningen. Det kan være hospitering eller ekstra treninger. Det vil være naturlig å innlemme mer kondisjon- og styrketrening. Fremme taktisk tenkning som er forankret i de eldre lagene i klubben. Mye 1 – 1 situasjoner og samarbeid mellom tre spillere, både forsvar og angrep.

Dersom det toppes i en kamp mot et godt lag, skal det være «motsatt topping» i møte med svakere motstander.

Introdusere spillere for mental trening. Vektlegging av indre motivasjon, takle stressede situasjoner, selvtillit o.l. Fungere som supplement til eksisterende trening.

I slutten av denne aldersgruppa vil en del kjenne på manglende motivasjon. Klubben bør ha som mål fortsatt å gi denne gruppa et godt tilbud med dyktig trener og fasiliteter. Forsøke å få til at spillerne trener samtidig i samme hall. Det kan være i

egne lag/grupper med færre treninger pr. uka, mindre alvor, ikke deltakelse i seriespill.

Sommertrening må innføres i denne aldersgruppa.

Tilpasninger for EasyBasket U13 ordinært seriespill:

<https://www.basket.no/siteassets/nbbf---dokumenter/easybasket/nbbf-tilpasninger-for-u13-ordinart-seriespil-oppdateret-25.01.2022.pdf>

Ulandslagskandidater

Klubben har et mål om å utvikle best mulig spillere og ved det gi tilbud til dem som har ambisjoner om å spille på landslag. Samtidig er det av stor betydning for klubben å inkludere alle som har lyst til å spille, uavhengig av ambisjonsnivå. I denne aldersgruppa er spesielt viktig å ta hensyn til begge disse faktorene.

15 – 17 år

Økende vektlegging av spesifikke ferdigheter hos den enkelte spiller og laget. Det innebærer videreutvikling av teknikk, spilleforståelse forsvar og angrep knyttet til en taktisk plan som er forankret i de eldre lagene i klubben. Introdusere spillsituasjoner krever konsentrasjon fra den enkelte spiller og tidsbruk må vurderes i forhold nivået til hvert lag, med øye til den enkelte spiller. Trene mye på personlig forsvar og evnen til å spille forsvar over hel bane. Videreføring av trening for generell utholdenhet, styrke og smidighet knyttet til den enkeltes spillers mål. Dette kan ev. legges som frivillige ekstratreninger.

Lære å skrive treningsdagbok. Trene på å forberede, gjennomføre og evaluere kamper.

Spille i serien og trene minimum fire ganger pr. uke. Oppfordre til egentrening, f.eks. mye skuddtrening med motstand.

Det bør tilbys/læres mental trening og sommertrening er en nødvendighet for utvikling av ferdigheter.

Morgensdagens toppidrettsutøvere

Klubben har en ambisjon om å utvikle og gi tilbud til morgensdagens toppidrettsutøvere. Det er av betydning at utøvere i klubben kan se at det er mulig å bli toppidrettsutøver med det tilbud som gis. Dette gir bl.a. grunnlag for stolthet, gode forbilder og tilhørighet. Samtidig er det et mål for klubben å gi spillere uten ambisjoner om landslagsspill et godt aktivitetstilbud. Kanskje de kan bli fremtidige ledere, trenere eller dommere.

18 – 23 år

Videreutvikle det som står over for aldersgruppen 15 – 17 år. Mer oppmerksomhet på taktikk, spesifikk teknikk/utøvelse og på fysisk trening, som styrke, spenst, hurtighet, bevegelighet og kondisjon.

Trening minimum fire ganger i uka felles og i tillegg en til to ekstratreninger med basistrening; Styrke, spenst, bevegelighet, kondisjon. Oppfordre i tillegg til egentrening, f.eks. mye skuddtrening med motstand.

For denne aldersgruppa vil mental trening være en selvfølge og det gjelder også for sommertrening.

Dette er aldersgruppa hvor normalt mange har falt fra og sluttet med basketball. Vi skal ta vare på alle som ønsker å spille basketball uansett ambisjoner. Dette vel vitende om at det er helt nødvendig å gi dem med ambisjoner, ferdigheter og fine holdninger det beste tilbudet klubben kan gi.

Det er viktig å ha en langsiktig forutsigbar plan som er kjent for alle spillere i klubben. Noen spillere vil naturlig få tilbud om mest treninger med A-laget, men det er viktig at de andre også får et attraktivt tilbud videre. Asker skal tilrettelegge for dyktige u19 lag, som skal hevde seg øverst i serie og NM. Det bør også være en ambisjon å etablere B-lag med de «nest beste».

Utfyllende Utviklingstrapp NBBF med detaljert opplegg for de ulike aldersgrupper:
https://drive.google.com/file/d/1zfLj2qXZrf2t_xs_lzxOqJguiUMmtzD6/view?usp=drive_sdk

Support Livekampskjema Enkel (Regionserier)
<https://www.basket.no/serie-og-turnering/support-livekampskjema/>

Skjematisk oppsummert:
Innhold i treningene

| | 12 – 14 år: Lære å trene | 15 – 17 år: Lære å konkurrere | 18 – 23 år: Trene for å konkurrere | 23 + år: Trene for å vinne |
|---------|--|--|--|---|
| Fysisk | <p>Styrketrening: (utenom banetid), 5 hovedmuskelgrupper, kroppen som belastning. Individuelt hjemme hver dag (5 min, 1 x max pr øvelse, eller felles i hall 2-3 x pr uke før eller etter trening.)</p> <p>Utholdenhet: I spillsituasjoner på banen. Mye aktivitet, høy intensitet.</p> <p>Fleksibilitet: Behovsprøvet individuell bevegelsestrening (utenom banetid). Dynamisk oppvarming før banetid (rutine).</p> <p>Skadeforebyggende: øvelser. (Eksempler kan hentes fra skadefri.no)</p> | <p>Styrketrening: Med vekter, mer omfattende program, 2 x pr uke. Fokus på teknikk. Fortsatt 5 hovedmuskelgrupper. Noe spenst/hurtighetsøvelser. Behovsprøvet løps- og hopp teknikk.</p> <p>Utholdenhet: I spillsituasjoner på banen</p> <p>Individuell intervalltrening i ferier og off-season.</p> <p>Fleksibilitet: Som før.</p> <p>Skadeforebyggende: Som før.</p> | <p>Styrketrening: Tyngre styrke i off-season 3-4 x pr. uke Mer spesifikt på eksplosiv styrke/spenst. 2 x pr uke i sesongen. Spenst/hurtighets-trening i off-season, noe vedlikehold i sesongen.</p> <p>Utholdenhet: Som 15-18. (dette stiller krav til treneren om at intensitet er ivaretatt. Kan være nødvendig å legge inn intervall-drag i treningene for å sikre at alle får nødvendig treningseffekt.)</p> <p>Fleksibilitet: Som før</p> <p>Skadeforebyggende: Som før</p> | <p>Styrketrening: Individuell, behovsprøvet styrketrening. Periodisering (off season / in season) Spenst/hurtighet som 19-22.</p> <p>Utholdenhet: Som 19-22.</p> <p>Fleksibilitet: Som før</p> <p>Skadeforebyggende: Som før.</p> |
| Teknisk | <p>Basisferdigheter: skyting, pasninger, dribling.</p> <p>Skyting: layups, begge hender (2-takter, 1-takter, power-layup, reverse). Formskudd, hoppskudd, hook. Stridestop, jumpstop, Inside moves.</p> <p>Pasninger: Brystpasninger, overhead, enhånds (begge hender) backhand, bullet, sprettpasning (flick) Fartsøkning som progresjon.</p> <p>Dribling:</p> | <p>Basisferdigheter: Progresjon: øke farten.</p> <p>Skyting: Som 12-14. Perfeksjonere og automatisere skuddteknikk. Mange repetisjoner. Oppfordre til mye skyting utenom lagtreninger. Etablere hurtigere skuddavvikling. 3 poengere, floaters, step-back, nærskudd med forsvar (inside moves), skuddfinte (pumpfake).</p> | <p>Basisferdigheter: Progresjon: større fart og tettere forsvar.</p> <p>Skyting: Perfeksjonere DINE gameshots. Bli best på det du er god på og samtidig skaff deg mottrekk. Få et større våpenarsenal. Mye skytetrening i gamespeed og gjerne mot en forsvarer.</p> <p>Pasninger: Som 15-18</p> <p>Driblinger: Som 15-18.</p> | <p>Basisferdigheter: Samme progresjon som 18-22.</p> |

| | | | | |
|----------------------------|--|--|---|---|
| | <p>Generell ballbehandling, sprette i fart (drive) med begge hender, in and out, cross-over, mellom beina, spin.</p> | <p>Skyte i game-speed og ofte med over forsvarer.</p> <p>Pasninger: I spillsituasjoner, med forsvar.</p> <p>Driblinger: Som 12-14, + hesitation-moves, bak ryggen, countermoves, sette sammen finter, Føre ball mot tett forsvar.</p> | <p>Mot mer fysisk motstand.</p> | |
| Taktisk | <p>Angrep: Mye 1 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 3. Alle trener alle posisjoner. Pass and cut system i 4 mot 4 og 5 mot 5 (read & react) 5 ute eller 4 ute 1 inne. Lære bevegelser uten ball. Lære å bruke screener bort fra ballen (away-, down-, flare-) Begrense driblinger.</p> <p>Forsvar: Kommunikasjon. Athletic stance, slide. Kun mann til mann forsvar. Trene mye 1 mot 1 forsvar. Kollektivt: posisjoner, jump to the ball, bumpe cutter, lære hjelpeside, utblokkering/returtaking. Lære rotasjoner i forsvar.</p> | <p>Angrep: Pick & Roll. Screen the screener. Spacing Intro til enkle systemer og quick-hits (f.eks. Flex og Horns-varianter). Videreutvikle read and react som kollektivt angrep – sette backscreens, bevegelser uten ball. Takle fullbane press. Prinsipper mot sone.</p> <p>Forsvar: Perfeksjonere mann til mann forsvar. Pick & Roll forsvar. Intro til sone forsvar. Intro til press (m/m og sone-) Switching man to man. Box & 1 – varianter.</p> | <p>Utvikle helheten i spillet i både forsvar og angrep. Utvikle mental styrke og fokus. Være i nuet, løse oppgavene.</p> <p>Angrep: Lese situasjoner, se flere muligheter i hver situasjon og ta gode valg. Tydeligere roller i laget. Velge angrepssystemer ut fra spillermateriell – hvor er vi sterkest? Utvikle spillernes og lagets identitet.</p> <p>Forsvar: Fokus på intensitet i forsvar. Finn lagets styrker. Utvikle flere forsvarssystemer og bli gode på dem.</p> | <p>Videreutvikle helheten. Utvikle spilleforståelse, kampgjennomføring. Kampanalyse og scoutingrapporter på video. Videreutvikle mental styrke, individuelt og i laget. Kampforberedelser Mindset. Laget må kunne beherske flere strategier og systemer både i angrep og forsvar, for å kunne justere ift. motstander og for å kunne forandre rytmen i kamper.</p> |
| Spill og spill-situasjoner | <p>Mye spill. Fokus på skuddvalg og execution i halv bane spill. Fokus på hurtighet i forflytning og ballbevegelse i transisjon spill. Fast break drills: Overtall/undertall/delay</p> | <p>Mye spill. Som 12-14 Sette sammen de tekniske/taktiske ferdighetene i kollektivt spill. Ta gode valg. Coached spilling. Høy intensitet, tett forsvar.</p> | <p>Mye spill. Som 15-18 Utfordre spillerne til å planlegge taktikken i kamper på trening. Vi ønsker å utvikle komplette, tenkende, smarte spillere</p> | <p>Mye spill. Flere kamper. Søke å spille mer mot bedre lag (internasjonalt).</p> |

Alle aldre.

Spillerne må bli kjent med hverandre. Alle må bli sett. Det må være lov å gjøre feil. Jevnlige spillermøter. Skape trivsel og trygghet. Alle må oppleve mestring. Gjøre ting sammen utenfor hallen. Forsøke å beholde hele gruppen samlet, unngå å dele i A - og B – lag på trening, selv om det kan være deling til kamper.

Treneren må: Ha spillersamtaler minst 2 x i året. Utfordre spillerne og samtidig være positiv og oppbyggende. Være tydelig, inkluderende og ha ambisjoner for alle. Samarbeide med spillerne om stemningen i laget.

Råd for trenere og ledere i lagbygging, se: trenerhjelpen.no

Hvordan skal klubben sikre at den rekrutterer og beholder trenere?

Klubben har som mål å klare å tilby dyktige og skolerte trenere til alle lag. Spesielt viktig er det at de yngre aldersgrupper opplever glede, mestring og tilhørighet. Derfor må klubben vektlegge både rekruttering av trenere og hvordan den kan legge til rette for videreutvikling av dem som ønsker det.

-rekruttere trenere

- Aktivt engasjement overfor tidligere trenere og spillere, tilby skolering
- Utøvere som slutter å spille, skal tilbys skolering som trenere
- Foresatte og spillere fra 14 år skal tilbys aktivitetskurs eller lignende

Forutsigbare satser for honorar og annen oppmerksomhet.

-ivareta trenere

- Trenerne må gis respekt, bli sett og gitt oppmerksomhet fra klubben, foresatte og lagledere.
- Sportslig ledelse skal aktivt være tilgjengelige og synlige for trenerne

-videreutvikle trenere

- Mentorordning, intern og ekstern kursing:
 - Klubben må forsøke å sette sammen en liste med potensielle trenermentorer
 - Alle trenere bør få tilbud om å ha en mentor
- Trenerne skal minimum hvert år ha en fellessamling for skolering og dele erfaringer
- Alle trenere skal gis tilbud om eksterne kurs for videreutvikling (Forbundet har krav til trenerutdannelse). Dette betales av klubben.
- Årlig evaluering

Spillerutvikling

-rekruttere

- Asker Aliens skal fremstå som et attraktivt idrettslag i kommunen
- Synlig presentasjon om tilbudet i Asker Aliens
- Vektlegge skolekretsene og søke et aktivt samarbeid med hver enkelt skole
- Tilby basket som aktivitet i SFO
- Klubben bør ha minimum ett jente- og ett guttelag i hver skolekrets.

-ivareta

- Tilrettelegge for et godt og inkluderende miljø der alle gleder seg til hver trening
- Tilrettelagte treninger for hver enkelt spiller og laget

-videreutvikle

- Alle skal bli sett og det skal gis konstruktive tilbakemeldinger på hver trening
- Alle skal gis utviklingsmuligheter og finne sin plass i laget
- Hospiteringsmuligheter
- Utarbeide plan for deltakelse på rekrutteringssamlinger i regionen og landslagssamlinger
- Klubben skal være representert på alle regions- og landslag.

Hospitering (opp, ned eller til siden) – viktig del av en videreutvikling.

Hospitering er differensiering der spiller(e) i perioder får trene og spille på annet lag i tillegg til sitt kjernelag. Det kan være hospitering til en eldre, yngre eller samme årgang (dersom vi har flere lag på samme alder) i tilfeller dette er både riktig og ønskelig for den aktuelle spiller og for de enkelte lag.

Hospitering kan være alt fra én trening av og til, til et helt skifte av lag og treningsmiljø. Jo mer omfattende hospitering, jo viktigere er forberedelser både overfor spiller og foreldre, og overfor tidligere og nytt lag.

Hospitering er et tilbud til spiller(e) som har spesielt gode ferdigheter og holdninger. Dette er et virkemiddel som skal bidra til å gi spillere utfordringer på deres eget nivå, slik at de kan utøve basketball i sitt nærmiljø, samtidig som de får bedre mulighet til å utvikle seg.

Hospitering er/kan være et virkemiddel i trenings- og kamphverdagen er et preventivt tiltak mot frafall og overgang til andre klubber.

Ved en eventuell hospitering må de aktuelle trenerne vurdere de ev. sosiale konsekvensene av hospiteringen, både for spiller og for hans vennegruppe.

Retningslinjer:

- Hospitering er i utgangspunktet et ekstratilbud som kommer i tillegg til trening og kamper på eget lag.
- Spillere som er modne nok med hensyn til holdninger, motivasjon, oppførsel og ferdigheter er aktuelle for hospiteringsordningen.

- All hospitering av spillere skal kun skje etter nøye vurdering og samtaler mellom trenere, spiller, foreldre og sportslig leder.
- Ved vurdering om hospitering, skal trenere og lagledere jobbe sammen og finne en løsning slik at spillerens interesser og sportslige utvikling blir ivaretatt, samtidig som dette i minst mulig grad går ut over kjernelaget
- Hospitering er i hovedsak aktuelt fra tolv år.
- Vi etterstreber at lag med utøvere i samme/tilnærmet samme alder, har treningstider samtidig. Dette muliggjør differensiering på tvers av årsklasser og kjønn på en bedre måte
- I alderskullene som skal representere klubben i u16 eller u19 angjeldende sesong, må det legges spesielt godt til rette for spillere som er aktuelle for å representere klubben i mesterskapene.

-Individuelle utviklingsplaner

- Alle spillere fra 14 år skal gis tilbud om hjelp til individuelle mål
- Plan for egentrening, hospiteringer, mentorordning med junior/A-lagsspillere.

Serier/turneringer

- Alle lag skal gis tilbud om seriespill når dette tilbys
- Aktuelle lag skal ha som målsetting å kvalifisere seg for deltakelse i NM
- Deltakelse i turneringer etter følgende anbefaling:
 - Opp til 12 år deltar vi kun i turneringer i regionen
 - 13 åringer i Norge
 - 14 åringer i Norden
 - 15 åringer og eldre i Europa
 - 16 år og eldre står fritt til deltakelse i utlandet

Økonomi skal ikke være en barriere for deltakelse i basketball i Asker. Ved valg av treningssamlinger eller turneringer, skal det tilstrebes å ha et lavest mulig kostnadsnivå, slik at utøvere ikke utelukkes fra å være med.

Det finnes stigmatfrie ordninger i kommunen for støtte. I tillegg skal det tilstrebes å tilby dugnader for laget og søkes annen inntekt til deltakelse enn foreldrebetaling.

- Årshjul

Asker Aliens er i dag et idrettslag med helårsdrift. Det gis tilbud om trening, kamper og turneringer i sesongen og camper og annen aktivitet utenom sesong. Det er derfor av stor betydning at det etableres et årshjul som synliggjør ledere, trenere, dommere, spillere og foresattes aktivitet og forpliktelser gjennom året.

DAGLIG LEDER MED STYRET LAGER ÅRSHJUL FOR KLUBBEN BASERT PÅ VÅRT BEHOV OG FORBUNDETS FORVENTNINGER.

FORVENTNINGER, REGLER OG RETNINGSLINJER FOR SPILLERE, LEDERE/DOMMERE OG FORESATTE.

Regler for plaging og mobbing

I Asker Aliens er det nulltoleranse for mobbing. Det betyr at du som trener/leder skal reagere med en gang du ser eller får vite om plaging eller mobbing. Du har også et ansvar for at mobbing ikke skjer i laget/klubben/gruppa di uten at du merker det. Dette innebærer å ha gode rutiner og en åpenhet om at det skal meldes om noen ser eller opplever mobbing. Det samme gjelder om du opplever at trenere/ledere mobber.

Vet du om, eller tror/burde visst at en spiller blir mobbet/plaget, skal det alltid:

- gripes inn og stoppe krenkelsen med en gang, hvis det er mulig
- si ifra til daglig leder
- undersøke det som har skjedd
- iverksette en plan for å hindre gjentakelser

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/mobbing/>

Rent Idrettslag

Rent Idrettslag er et program fra Antidoping Norge med Norges Idrettsforbund som samarbeidspartner.

Antidoping gjelder alle som er en del av idretten, og det er viktig at dette settes på agendaen i klubben. Rent Idrettslag er utarbeidet av et webbasert verktøy som gir muligheten til å sette opp mål og tiltak for forebyggende arbeid.

<https://www.rentidrettslag.no/>

Som trener i klubben forventes det at du skal:

- være et godt forbilde for utøverne
- tilstrebe å ha riktig kompetanse
- ha som mål at alle treninger skal ha god kvalitet
- utvikle hver utøvers unike kvalifikasjoner på best mulig måte
- være opptatt av hvordan hver enkel spiller har det og oppmuntre til positiv opptreden
- tiltale alle med positivitet og likeverdighet - uavhengig av ferdighetsnivå, kjønn, etnisk bakgrunn, religion og politisk overbevisning og seksuell orientering
- utvikle spillerne gjennom involvering, refleksjon, dialog og ansvarliggjøring.
- Ikke bruker mobiltelefonen under trening og kamper

Som spiller i klubben forventes det at du:

- viser respekt for treneren og støtteapparatet
- er positiv, lytter til hva treneren formidler og vis god innsats. Er du uenig i noe, så ta det opp med treneren etter treningen
- tar ansvar for godt samhold i laget, reagere på mobbing og annen adferd som ikke er i tråd med klubbens verdier
- gir dine medspillere ros og husk godt språkbruk
- møter i god tid alle treninger og kamper. Husk å ta med riktig utstyr
- leker med basketballen i fritiden og gjør egentrening. Treneren hjelper deg med aktivitet og øvelser
- kommer opplagt til trening og kamper
- Ikke bruker mobiltelefonen under trening og kamper
- har respekt for motstanderlaget og dommeren
- viser god sportsånd ved både seiere og tap

Som foresatt i klubben forventes at dere:

- bidrar til at ditt barn/ungdom kommer i tide til treningene.
- setter dere inn i reglene som gjelder for spillere, trenere og foresatte. Følger med på info fra klubben slik at ditt barn skal få mest mulig ut av treningen og kamper
- fremsnakker treneren. Fortelles det noe du reagerer på, så fortell at dette kan du snakke med treneren om
- holder kontakt og informerer trener om spesielle ting. Ta gjerne kontakt etter trening eller på mail. God kontakt mellom trener og foresatte er viktig for utøveren
- er støttende og heier på hele laget. Ha godt forhold til spillere og foresatte på motstanderlaget
- vær et godt forbilde, slik at utøveren gjenkjenner god oppførsel og legger til rette for godt vennskap
- ikke kritiser hvis resultatet ikke blir som forventet. Støtt og gi god kommentar på noe du likte
- stiller på dugnader og sørger for å ta din tur som lagkontakt
- engasjer deg, men husk at det er utøveren, ikke du som driver idrett
- Oppmuntre utøveren til innsats og engasjement og legger til rette for den indre motivasjon
- Ikke møter ditt barn med spørsmålet «Vant du?» Spør heller «Var det morsomt?»
- bidrar til å lære ditt barn å takle både motgang og medgang
- vet at KLUBBEN det er VI!