



Slik gjør vi det i Asker!



Bygger på sportslig plan

- Retningsgivende for hvordan Asker Basketball Club skal være
- Grunnlaget for hvordan vi skal spille basketball i Aliens.



Bygger på sportslig plan

Visjon:

Norges ledende basketballklubb med basketglede som drivkraft

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.



Trenervett

- Treneren er til stede for spillerne – ikke omvendt.
- Ros motiverer, og en klapp på skulderen er alltid bra
- Gi positive – ikke negative tilbakemeldinger.
- Husk at din oppførsel smitter over på spillerne
- Spillere kommer på trening for å trene – ikke for å bli trent.



Trenervett

- Skape gode kampopplevelser for alle
- Å spille kamp er å spille – ikke å sitte på benken.
- Vi kjefter ikke på dommere eller sekretariat
- Vi henvender oss til alle med respekt og høflighet.
- Være positive og konstruktive overfor alle andre involverte.



Treningene

- Treningene oppleves som morsomme
- Trene på å trene
- Trene med ball så mye som mulig, og så tidlig som mulig sette søkelyset på spillsituasjoner.
- Tenkende og spillende basketballspillere
- Trene og spille posisjonsløst
- Kollektiv suksess ligger i evnen til å slå motspilleren din én mot én, eller å klare å stoppe motspilleren din én mot én



Treningene

- Fart er viktig i basketball på alle nivåer. Viktig å trene på det vi trenger
- Intensitet og fart økes til den farten og den kraften vi trenger
- Variasjon i innhold er mye nyttigere og mye morsommere både for trenere og spillere.
- Spillsituasjoner er morsomme, lærerike og viktige for utviklingen
- Vi vil trene kollektive prinsipper både i angrep og i forsvar
- Vi ønsker hele tiden å trene med større intensitet, med større fart og med mindre venting



Spilleprinsipper

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



Hva betyr dette for klubben?

- Hvordan skal vi spille?
- Hva skal vi trene på i de forskjellige aldersgruppene?
- Planen skal speile en enda større himmel.
- Aliens vil vi være gjenkjennbare.
- Vi vil skape en kultur – Asker-måten å spille på!
- Alle lag i Asker trener etter de samme prinsipper



Slik gjør vi det i Asker

- Felles måte å tenke, trene og spille basketball på – gjør tydelige.
- Sømløst å flytte spillere og trenere mellom lag, på tvers av kjønn og alder.
- Skaper tenkende spillere, spillere som har lært å lese basketball og som agerer og reagerer på banen med forståelse i bunnen
- Spillere som lært seg å trene; med variasjon, kvalitet, intensitet og fart.
- 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.
- Alle må bli sett!



Mangfold og bærekraft

- **Gratis SFO-basket** til barn ved Hagaløkka og Rønningen. 50%-60% flerkulturelle. Hovedmålgruppe jenter med minoritetsbakgrunn
- **Gratis SFO-basket** til barn på ulike skoler i Asker
- **Gratis basketballkurver** i gymsalen på Borgen ungdomsskole. 2020 pågående.
- **Valgfag Basketball** på Landøya ungdomsskole
- **Pilotprosjekt Gym Hang-out** på en Nesbru vgs i Asker. Inkludering, bygging av sosiale arenaer, uformell møteplass for elever som akkurat har startet på vgs.
- Åpen hall i alle skoleferier



Forventninger til deg og meg

Lag drives av laget- klubb fasiliterer

Serielag har 1 til 2 stk dugnader på elitekamper

(Her går inntekt til elitelaget)

Elitelaget stiller med trenere på lagnivå og på camper

Serielag har 1 til 2 kioskdugnader på seriekamper (Her går inntekt til lagkassa)

2 felles klubb dugnader i året. En om høsten og en om våren. Inntekt til klubb. Alle lag deltar

Sekretariat: Serielag stiller sekretariat på hjemmekamper. Sekretariatkurs settes opp av klubb. Spillere kan sitte i sekretariat



Dette skal vi fortsette med:



Dette ønsker vi å starte:

3x3-turnering
1 fredag i
mnd

Årlig yngre-
turnering.

Årlig junior
NM i Asker.

Inspirasjon og
ekstra
treninger

Trenerkurs for
egne trenere

Dream Team
– yngre lag
med
utviklings-
hemmede .