

**Trygghet, trivsel og ferdighet**



**Sportsplan og ferdighetsstigen 7-12 år.**

**DEL 1 – Introduksjon**

Ved å benytte seg av denne stigen vil og tror vi at om noen år vil vi se at **basisferdighetene** til Bøler basket spillere har blitt bedre. Vi har tatt utgangspunkt i boka: **Basketball Skills and drills**, skrevet av blant annet Jerry Krause. Her tar de for seg, hva de mener er viktig av basisferdighetene fra 6- 18 år.

Vi anbefaler også å sette seg inn i ferdighetsmerkene til NBBF, og bruke de som bakgrunn for å legge opp treningene til riktig nivå på hver spiller.

Det å ha **goal** for treningen og å finne den **røde tråden** er noe enn hver trener leter etter i en periode av karrieren sin. Vi håper og tror at med denne ferdighetsstigen, så vil trenerne bli mer **trygge** til å formilde hva **målet** for treningen og øvelsen er.

**Gode basisferdigheter** er viktig å ha uansett idrett, og med denne **ferdighetsstigen** for alderen 7-12 år, så håper vi at vi skal **inspirere** både trenere og spillere til å **øve** mye på punktene for å bli **gode basketballspillere.** Vi anbefaler **max 15 spillere** på hvert lag, slik at **oppfølgingen** til **hver enkel spiller** blirbest mulig, og vi får **sett** alle. Unngå kø ordninger i øvelsene, få spillerne til å ha mest **mulig ballkontakt** og spill mest mulig **3 mot 3** på en kurv.

Med **trygge trenere** som vet øvelsen de skal lære bort, vil øke **kvaliteten** på formidlingen ut til spillerne. **Tydelig trener** er det beste en kan ha, og er **DU** trygg på oppgavene dine, så vil **spillerne** blir **trygge og trivsel** vil øke.

Ta steg for steg, og gå gjerne tilbake på stigen for å sjekke hva de husker og kan. **Gjentakelser** der spillerne **gjenkjenner** driller og øvelser vil øke tryggheten til spillerne. Med **trygghet og trivsel** vil garantert **ferdighetene øke**, og da har du et godt utgangspunkt for å lage et godt basketlag i et høyere aldersnivå.

Med visjonen **TRYGGHET; TRIVSEL OG FERDIGHET** så håper vi at vi skal klare å formidle noe som vi alle mener:

Basketball er gøy!!!

**DEL 2 – Krav**

Denne delen forklarer kort og greit hvilke krav som stilles til de ulike partene som har innflytelse på kvaliteten under trening/kamp. I denne delen forklares også kravene klubben stiller om dugnadsarbeid. Forskjellige trenere har selvfølgelig ulike syn på hvilke krav som gjelder, men **Bøler Basket** mener at dette er minimumskrav som skal oppfylles uansett nivå.

**2.1 – Trenere**

* **Treningsplan**: vite hva man skal gjøre, og hvorfor man gjør det.
* **Uniform**: Bøler-overdel og innesko.
* **Oppmøte:** minst 10 minutter før trening.
* **Utstyr**: fløyte, klokke, førstehjelpsutstyr, treningsperm og vester.
* **Disiplin**: Lære spillerne at de skal holde ball og lytte når trener snakker (ikke snakke sammen); lære barna 5.4.3.2.1 regelen (at alle skal komme til midten og være stille på den angitte tiden).

**2.2 – Spillere**

* **Oppmøte:** minst 10 minutter før trening.
* **Utstyr:** shorts/ tights, sko, ball og vannflaske.
* **Fravær:** gi beskjed om fravær tidligst mulig (senest 1 time før trening starter).
* **Respekt:** Respekter hverandre og treneren din; laget kommer alltid først.
* **Dommer:** Dommeren har ALLTID rett, selv når de tar feil.

**2.3 – Foreldre**

* Hjelp ungen(e) sin(e) å følge kravene i **2.2**.
* Forholde seg til *foreldrevettreglene*.
* Stille opp på foreldremøter.
* Stille opp på kamper.
* Hjelpe trener/lagleder.
* Verv: Lagleder, assistent trener, hjelp under kamper og dugnadsansvarlig. Alle disse må være fulgt opp av foreldre (helst også en vara).

**2.4 – Hall/utstyr**

* Ball til alle.
* Pumpe.
* Kurver.
* Kjegler, både høye og lave.
* Stiger.
* Anbefales å ha dribblebriller (slik at man kan jobbe med dribling uten å kunne se ballen)

**2.5 – Treningstid**

* 2 treninger i uka.
* Minimum én time halltid per treningsøkt.
* Anbefaler å få til ekstraøkter før/etter trening på 30 minutter med basistrening. Dette kan foregå ute, i garderoben eller gangen.

**2.6 – Kamper**

* Kampvarighet EB: Perioder på 6x5 minutter
* Spilletid per spiller: EB regler, den som spiller mest kan ikke spille mer enn en periode mer enn den som spiller minst.
* Spilletid i 4x10: Filosofien i Bøler er at de som kommer på trening mest er de som blir prioritert mest mtp spilletid.

**2.7 – Alder 13-14**

* Deling av lag: Når et lag er MER enn 16 spillere kan man velge å melde opp to lag i serien (f.eks. Bøler Gul og Bøler Blå) Dette forutsetter at det er felles trening med disse lagene.
* Spille opp i aldersklasse: Spillere som har ferdigheter eller fysiske forutsetninger kan ha muligheten til å spille opp til et eldre lag (Den nærmeste alderen som blir en utfordring, dette er treneren til spilleren som kan foreslå).
* Alle regler om oppførsel og disiplin gjelder på ALLE lagene i klubben.

**2.8 – Alder 15+**

* Topping av lag: Regelen om oppmøte på trening mtp. å spille kamp hjelper fortsatt. Det er treneren sin oppgave å forklare fra denne alderen at spilletid avhenger av; oppmøte på trening, innsats og ferdigheter. I den rekkefølgen!
* Deling av lag: Når et lag er MER enn 16 spillere og nivå/ambisjonene forskjellen er stor kan man dele laget, så lenge man har en trener til begge lag. Denne delingen må da gå etter ambisjonene til spillerne mtp, hvor mange treninger i uka de er interessert i å ha, om de vil spille i en alder serie opp for å få mer motstand, IKKE bare ferdigheter som disse spillerne har på dette tidspunktet.
* Alle regler om oppførsel og disiplin gjelder på ALLE lagene i klubben.
* Treningsavgift skal ha blitt betalt innen tiden ellers kan man ikke spille eller trene.
* Dugnader/sekretariatvakt/hallvakt: Bøler drives av frivillighet og dugnadsånd blir ikke dette møtt vil man ikke kunne spille i klubben.

**DEL 3 – Ferdighetsstigen**

I denne delen er det listet opp alle ferdigheter og aktiviteter som spillere fra 7 til 9 år må ha vært igjennom. Det er anbefalt at trenere jevnlig leser igjennom ferdighetsstigen for å unngå at noe ikke blir gjennomgått. Det er også sterkt anbefalt å benytte faktorskjemaene i appendix A nettopp til dette formålet.

**3.1 – Fotarbeid**  
Balanse er noe av det viktigste en bør ha for å utøve basketball. Mange gjentagelser med fotarbeid er viktig og en kan ikke gjenta dette for få ganger.

|  |  |
| --- | --- |
| **Stance, Starts, Stops** | **Fra alder** |
| Løpe en gitt distanse og stoppe. | 7 |
| Løpe og stoppe på signal. | 7 |
| Følge etter en leder. | 7 |
| Løpe i sirkel og stoppe på signal. | 7 |
| Løpe, starte og stoppe på signal. | 7 |
| Løpe og Komme inn i trippel-trussel. | 9 |
| Bruke fotarbeid til direct- og crossover drive. | 9 |
| **Steg** |  |
| Løpe en gitt distanse og skifte retning. | 7 |
| Løpe rundt objekter (kjegler). | 7 |
| Løpe mot en partner, finte og løpe rundt dem. | 7 |
| Løpe mot en partner, unngå å bli tatt. | 7 |
| Løpe og unngå å bli truffet av en kastet ball. | 8 |
| Løpe rundt og unngå å bli tatt ved å bruke finter. | 8 |
| Løpe forover og bakover. | 9 |
| Hoppe fra én fot (løfte motsatt kne). | 9 |
| Gå på tå og hælen | 7 |
| Gå på innsiden og utsiden foten | 8 |
| Løpe med høye kne | 9 |
| Løpe og sparke seg selv i baken | 9 |
| **Pivotering** |  |
| Stå stille og pivotere fremover og bakover med ball i hendene | 8 |
| Fra en gitt posisjon bruke front- og back pivot. | 9 |

**3.2 – Ballbehandling**  
Det å kunne sprette ballen er en grunnleggende ferdighet for å komme nærmere kurven, så dette bør prioriteres høyt i tidlig alder. Ha fokus på å øke hastigheten når de blir tryggere med ballen. Viktig å få opp hurtigheten med ball.

|  |  |
| --- | --- |
| **Pasninger og mottak** | **Fra alder** |
| Kaste en bønnepose/tennisball til seg selv. | 7 |
| Kaste basketball til seg selv. | 7 |
| Fange bønnepose/tennisball fra partner. | 7 |
| Baseballpasning med bønnepose/tennisball mot veggen. | 7 |
| Vise ti fingre når du skal motta ball, sørg for at tomlene er bakerst | 7 |
| Pasning og mottak med ball fra partner. | 7 |
| Pasning og mottak med ball via veggen. | 7 |
| Pasning og mottak med ball via gulvet. | 7 |
| Pasning mot et mål/blink. | 8 |
| Stusspasning mot veggen med to hender. | 8 |
| Pasning og mottak med partner (vanlig/stuss, pushpasning, to hender). | 8 |
| Fange pasning i fart. | 9 |
| Enhånds stusspasning mot veggen. | 9 |
| Pasning til partner i bevegelse (vanlig/stuss, én hånd, to hender). | 9 |
| **Ball og kroppsbevegelser** |  |
| Sirkulere ball rundt hode, mage og ben. | 8 |
| Åttetall mellom bena, både med og uten sprett stillestående | 9 |
| **Dribbling** |  |
| Sprette med to hender til seg selv. | 7 |
| Sprette med én hånd til seg selv. | 7 |
| Sprette i bevegelse. | 7 |
| Sprette lavt og beskytte ballen | 7 |
| Sprette lavt i fart, og kunne stoppe ved å fortsette å sprette og beskytte ball | 8 |
| Sprette rundt kjegler med begge hender | 8 |
| Sprette rundt kjegler og bytte hånd. | 9 |
| Crossover-spretting i stillestående | 8 |
| ”Pendling” siden/fremfor kroppen med begge hendene | 9 |

**3.3 – Skyting**  
Albue, hake, øye. Viktig med trippel trussel og vise god skuddteknikk med å følge armen gjennom hele skuddet.

|  |  |
| --- | --- |
| **Layups – sterk hånd** | **Fra alder** |
| Ett steg og hoppe fra ett ben uten ball. | 8 |
| Ett steg og hoppe fra ett ben med ball. | 8 |
| Ett steg og layup på veggen (overåndslayup/push -pasning). | 9 |
| Ett steg og layup på kurv. | 9 |
| Layup på kurv fra dribbling. | 9 |
| **Skudd** |  |
| Riktig skuddteknikk uten kurv/opp i luften | 8 |
| Skudd under(foran) kurv. | 9 |
| Skudd ved siden av kurv(30 garder)  DETTE PUNKTET MÅ FORBEDRES MED FORMSKYTING | 9 |

**3.4 – Angrep/lagspill**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Fra alder** |
| Vil drible forbi en motstander | 8 |
| Begynne å lære om spacing (spacing = 12-15 fot avstand mellom spillere). | 9 |
| Lære om v-kutt | 9 |
| «Lære om give and go» | 9 |

**3.5 – Forsvar**  
Jobbe hardt og fort med fotarbeidet i forsvaret. I tidlig alder er det viktig å øve på å klare seg selv i forsvar!

|  |  |
| --- | --- |
| **På ball** | **Fra alder** |
| Defensiv stance. | 7-8 |
| Klare å utføre og skjønne “mellom spiller og kurv”-prinsippet. | 8-9 |
| Defensiv zig-zag (steg og slide). | 8-9 |
| **Av ball** |  |
| Lære “ball, deg, spiller”-prinsippet. Ligge mellom ball og kurv i forsvar | 8-9 |
| Lære denial-stance én pasning unna ball. Ballinje. | 8-9 |

**3.6 – Returtaging**  
Viktig å øve på å hoppe høyt å fange ballen i lufta!

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Fra alder** |
| Fang ball over hodet med to hender, og *chin* ballen (under hake). | 9 |
| Fang og chin ball i nærheten av en motstander, og pivotere vekk med back pivot. | 9 |

**3.7 – Basket regler**

|  |  |
| --- | --- |
| **Regler i basket – vite hva som er riktig teoretisk** | **Fra alder** |
| Skritt feil | 8-9 |
| Dobbel dribling | 8-9 |
| Feil | 8-9 |
| Vite linjene på en basketplan | 8-9 |

**DEL 4 – Ferdighetsstigen 10- 12 år**

I denne delen er det listet opp alle ferdigheter og aktiviteter som spillere fra 10-12år må ha vært igjennom.

**4.1 – Fotarbeid**

|  |  |
| --- | --- |
| **Stance, Starts, Stops** | **Fra alder** |
| Komme inn i trippel-trussel. | 10 |
| Bruke fotarbeid til direct- og crossover drive. | 10 |
| Bruke stigen og kunne følge opplegget | 10-11 |
|  |  |
| **Steg** |  |
| Løpe og unngå å bli truffet av en kastet ball. | 10 |
| Løpe forover og bakover. | 10 |
| Hoppe fra én fot (løfte motsatt kne). | 10 |
| Hoppe frem og tilbake over en strek i balanse på et sted | 10 |
| Hoppe frem og tilbake over en strek i fart | 10 |
| Hoppe stige(som ligger på gulvet) uten å miste balanse | 11 |
| Hoppe ulike mønstre på stige eller følge streker, krysse ben, hoppe samlet ut/inn osv | 11 |
| **Pivotering** |  |
| Løpe, sprette, stoppe og pivotere mot en partner | 10-11 |
| Løpe, sprette, stoppe og pivotere vekk fra partner. | 10-11 |

**4.2 – Ballbehandling**

|  |  |
| --- | --- |
| **Pasninger og mottak** | **Fra alder** |
| Pushpasninger med høyre og venstre hånd | 10 |
| Fange pasning i fart. | 10 |
| Pasning til partner i bevegelse (vanlig/stuss, én hånd, to hender). | 10 |
| Baseballpasning mot et mål/blink på veggen. | 10 |
| Baseballpasning til en partner. | 10 |
| Overheadpasning til partner | 10 |
| Give and go | 10 |
| Åttetall | 10 |
| Pasning med V-kutte og få igjen ball til layup | 11 |
|  |  |
| **Ball og kroppsbevegelser** |  |
| Gå(løpe) og ta ball mellom bena | 10 |
| Sprette mellom bena når en går | 11 |
| **Dribling - Begge hender** |  |
| Sprette ball og slå ballong opp i lufta samtidig | 10 |
| Sprette lavt og beskytte ballen (bevege forover og et steg bakover, bytte hender). Kalles *power dribling*. | 10 |
| Sprette mot kjegler, og skifte retning før kjegle | 10 |
| Sprette mot kjegler og bytte retning og hånd før kjeglen(crossover) | 10 |
| Tempo skifte ved endringsskifte | 11 |
| Sprett bak rygg ved endringsskifte | 11-12 |
| Sprette mellom bena ved endringsskifte | 11-12 |
| Spin kropp ved endringsskifte | 11-12 |
| Sprette med to baller | 11-12 |
| Sprette stillestående med en hånd samtidig kaste tennisball til seg selv | 11-12 |
| Sprette stillestående og kaste/motta tennisball til partner | 11-12 |

**4.3 – Skyting**

|  |  |
| --- | --- |
| **Layups – begge hender** | **Fra alder** |
| Etter hand off | 10 |
| I fart | 11 |
| Etter pasning | 11 |
| Ett og to steg | 12 |
| Power layup | 12 |
| Lay up med vanlig skudd bevegelse | 10 |
| Underhånds layup | 11 |
| **Skudd** |  |
| Riktig skuddteknikk utenfor 3 sekunders feltet | 11-12 |
| Riktig skuddteknikk etter dribling. | 11 |
| Riktig skuddteknikk etter pasning | 11 |

**4.4 – Lagspill**

|  |  |
| --- | --- |
| **Bevegelser** | **Fra alder** |
| V- kutt | 10 |
| Give and go | 10 |
| Pass and cut | 11 |
| Backdoor bevegelse | 11 |
| Dribble and drive | 11-12 |
| Read and react | 11-12 |
| «Poppe» ut i hjørnet ved drive | 11-12 |
| Outlet etter forsvarsretur | 10-12 |

**4.5 – Forsvar**

|  |  |
| --- | --- |
| **På ball – Viktig med kommunikasjon** | **Fra alder** |
| Klare å utføre og skjønne “mellom spiller og kurv”-prinsippet. | 10 |
| Defensiv zig-zag bakover(steg og slide). | 10 |
| 1 mot 1 zig-zag, med og uten ball. | 10 |
| **Av ball – Viktig med kommunikasjon** |  |
| Lære “ball, deg, spiller”-prinsippet. | 10 |
| Lære denial-stance én pasning unna ball, inkludert forsvar i posten. | 11 |
| Lære åpen stance to og 3 pasninger unna ball. (hjelpeside) | 11 |

**4.6 – Returtaging**

Veldig viktig faktor som trenes for lite på, så den nevnes her og!

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Fra alder** |
| Fang ball over hodet med to hender, og *chin* ballen (under hake). | 9 |
| Fang og chin ball i nærheten av en motstander, og pivotere vekk med back pivot. | 9 |
| Se at du skal på retur når en annen spiller skyter | 10 |
| Utblokking | 11-12 |

**4.7 – Styrke/ hurtighet (TRULS, HJELP MED LITT MER STOFF)**  
Spillerne bør i denne alderen trene styrke med egen kroppsvekt.

Det å øve på vendinger med hurtighet bør en ha tidligst mulig.

|  |  |
| --- | --- |
| **Styrke mage, rygg, ben og armer** | **Fra alder** |
| Planken | 10-11 |
| Push ups | 10-11 |
| Sit ups | 10-11 |
| Løpe korte lengder så raskt som mulig | 10-11 |
| Løpe korte lengder og vende raskt | 10-11 |

**4.8 – Basket regler**

|  |  |
| --- | --- |
| **Regler i basket – vite hva som er riktig teoretisk** | **Fra alder** |
| Kjenne til dommerens rørelse til skritt, dobbelsprett, feil | 10 |
| Forstå hvilket lag som skal ha innkast ved å se på dommerens hånd som peker en vei | 10 |
| Kunne se og forstå når noen annen gjør en teknisk feil | 11 |