

SPORTSLIG PLAN

Innhold

Om sportslig plan	2
Til deg som er trener i Oppsal basket	2
Spillerutvikling	3
Hva må trenere ha fokus på?	4
Forberedelse til sesong	4
Treninger og utviklingstrapp	5
Treninger skal være motiverende:	5
Tilbakemeldinger	5
Trenervett.....	6
Retningslinjer for differensiering, hospitering og topping.....	6
Selvevaluering av trening	6
Del 2: Sportsligplan og Utviklingstrapp i Oppsal basket	7
EasyBasket.....	7
Trenings- og utviklingstrapp, planer og ferdighetsmål EB lagene	8
Ungdomsbasket fra 12 til 14 år	11
Retningslinjer for differensiering, hospitering og topping – ungdomsbasket	11
Ungdomsbasket fra 15 til 18 år	14
Hvis vi skal bli best i Norge til å trene så må vi tenke på både kvalitet og kvantitet.....	15
Trening av tekniske og taktiske ferdigheter.....	16
Oppsal spillere skal bli best i Norge til å kommunisere	17
Oppsal spillere skal bruke hele banen, både defensivt og offensivt	17
Oppsal forsvarer seg best med mann-mann-prinsipper i bunn.....	18
Angrepet til Oppsal er pasnings- og kutt-drevet.....	19
U 15	21
U 16	22
Fra junior til toppspiller	24
U18	24

Om sportslig plan

Oppsal basket sin sportslige plan skal være et felles levende dokument, en basketfaglig utviklingsplan for hele klubben. Den skal være retningsgivende for hvordan vi ønsker å jobbe med spillerutvikling fra EB lag og opp til til U19 lag.

Vi i Oppsal basket jobber målrettet for å utvikle både gode trenere og spillere. Det er et kontinuerlig arbeid med skolering og opplæring som foregår i klubben. Det starter med å ha gode trenere som er engasjerte og opptatt av det basketfaglige. Og til slutt er det selvfølgelig treningen og utviklingen av spillere, fra 7 år og til senior.

Oppsal basket følger NBBF sin sportslige plan og spilleprinsipper. I Oppsal basket sin sportslige planen vil du finne hva det trenes på i de ulike gruppene, og hva man prioriterer i de ulike gruppene. Det må påpekes at ferdighetene bygges sten for sten, med en god basis for de yngste spillerne til å utvikle seg til gode basketspillere senere.

Sportsligplan er en basketfaglig utviklingsplan og den inneholder ikke retningslinjer på hvilke øvelser, oppsett eller taktikk du som trener skal bruke i arbeidet ditt, men forventningene til trenere på hva spillere bør trene på og mestre i forskjellige aldersgruppene.

Oppsal Basket er en frivillig organisasjon som tilbyr barn, ungdom og voksne å spille basket i et positivt, inkluderende og utviklende miljø.

Vi i Oppsal basket er opptatt av utøverne skal ha det gøy på trening og finne sin egen motivasjon for å utvikle seg som spiller. Utøverne skal lære mer om samhold, lagfølelse og det å ha ansvar for et fellesskap. Vi anerkjenner fordelene med bredde i utøvernes aktivitet og vil tilrettelegge for utøvere som også er aktive i andre idretter. I Oppsal basket er det plass til alle både bredde, elite og toppspillere uansett religion, etnisk tilhørighet eller seksuell legning.

Til deg som er trener i Oppsal basket

Trenere har det sportslige hovedansvaret for sitt lag.

Hver trening skal være forberedt og bør gjennomføres i henhold til sportsplanens retningslinjer. Det betyr at trener skal kjenne denne planen godt.

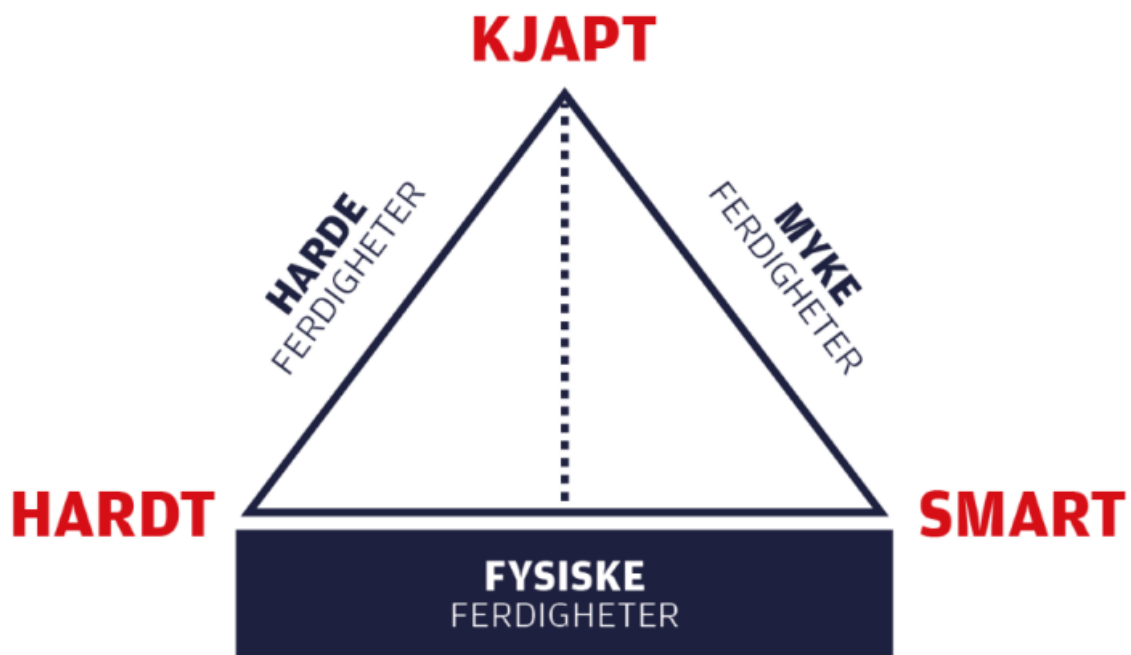
Viktige punkter for alle trenere:

- Delta på interne og eksterne trenersamlinger/møter
- Delta på trenersamlinger i regi av NBBF for å kunne fornye lisens
- Verdsette og se alle spillerne, alle er like viktig
- Null toleranse for mobbing
- Gi spillere mulighet for å oppleve mestring i et godt og inkluderende treningsmiljø
- Gi både ris og ros, men vær rettferdig
- Gjennomføre spillersamtaler 1x i året
- Gjennomføre foreldremøte i samarbeid med lagkontakt minst 1x i året
- Alle skal bli sett på trening
- Treneren skal opptre imøtekommende og være vertskap for gjestende lag og spillere
- Vær lojal overfor klubbens sine retningslinjer, lover og mål.
- Ivareta klubbens navn og rykte
- Følg instruksjoner og oppgaver som pålegges fra styret eller sportslig utvalg

Alle trenere i Oppsal basket skal ha undertegnet kontrakt med klubben.

Spillerutvikling

I Oppsal basket ønsker vi å etablere en måte å spille på som gir langsiktig gevinst som er ihht NBBF retningslinjer; „Vi skal spille hardt, smart og kjapt”



Å spille **HARDT** handler mer om innsats, vilje og stolthet, enn det å spille fysisk. Våre spillere skal kjennes igjen ved at de stadig yter litt ekstra både på trening og i kamp, samt prioriterer forberedelser til kamper og treninger.

Å være godt trent er en viktig faktor som også må prioriteres, for være i stand til å yte mer for laget. Riktig treningsgrunnlag over tid vil gjøre det lettere for spillere og trenere å være forberedt til treninger og kamper. Mentale og emosjonelle faktorer vil være med å påvirke hvor hardt en kan spille, og må derfor tas hensyn til under forberedelsene. Evaluering av innsats, både individuelt og kollektivt, kan brukes til å forberede neste prestasjon.

Å spille **SMART** handler om å være på riktig sted til riktig tid, gjenkjenne fordeler og ulemper, og å ha en kollektiv forståelse om hva den rette avgjørelsen bør være. Spillerne må ha utviklet de riktige ferdighetene, og ha trent på de ulike taktiske situasjonene, for å kunne oppnå den nødvendige kollektive smartness. En sterk kollektiv smartness, kan ofte kompensere for manglende ferdigheter, både basketfaglig, så vel som fysisk.

Å spille **KJAPT** er et resultat av å spille hardt og å spille smart. Det handler om å lese situasjoner kjapt, gjenkjenne fordeler/ulemper først og gjennomføre handlingen teknisk og fysisk korrekt. Samspillet mellom harde og myke ferdigheter er avgjørende for å spille kjapt.

Hva må trenere ha fokus på?

For å kunne få til at Oppsal spillere spiller hardt, kjapt og smart, ønsker vi at trenere har fokus på følgende områder i spillerutviklingen:

Forberedelse til sesong

Hvilke planer bør du utarbeide?

- Årsplan (utarbeides i god tid før sesongstart)
- Periodeplaner (hva ønsker du å ha i fokus på i en bestemt periode)
- Ukeplaner (hva ønsker du å ha i fokus på en bestemt uke-er)
- Øktplaner/treningsplan (alle treninger skal være planlagt i en treningsplan)

Alle planer skal ha definerte mål for laget og kan også lages individuelt for spillere.

I Oppsal basket ønsker vi ikke at trenere har fokus på resultatmål for spillere som er 12år og yngre. Årsak til dette er at resultatmålet kan spesielt for yngre spillere være stressende fordi de ikke kan kontrollere hvordan målet kan nås. I arbeidet med barn under 12 år må trener ha kun fokus på utviklingsmål i sine planer (årsplan, periodeplan etc).

Fokus på kollektive og individuelle resultater kan være en del av målsetningen fra spillerne er 13-19 år.

Treninger og utviklingstrapp

Som trener har du ansvar for å gjennomføre en god og systematisk trening som på sikt skal nå forventende utviklings og resultatmål. Oppsal basket ønsker at trenere jobber med utvikling av grunnleggende basketball ferdigheter særlig med Easy basket lagene og ungdomslagene.

Treninger skal være motiverende:

- Aktiviser, skap bevegelse og glede – fysiologisk stimuli skaper emosjonell respons (dopamin-stimulering). Glede avler glede.
- Alle med egen ball og unngå rekker, med mindre det er en del av kompetansen du trener.
- Vær effektiv og bruk tiden fornuftig. Vær forberedt.
- Korte øvelser – Ikke bli med en øvelse for lenge, vend hellere tilbake fortere/oftere.
- Kommunikasjon skaper stemning og intensitet. Talk in practice, to talk in games. A quiet gym, is a losing gym.
- Bruk gjerne hjelpemidler, hvis det er hensiktsmessig. Øker motivasjon og humør

Tilbakemeldinger

- Alle trenger, og skal ha, reel positiv tilbakemelding. Snakk med spillerne før, etter og mellom treninger.
- I det hele tatt bør det tilstrebes å ha en god relasjon til spillere og «hjemmet».
- Si hva de skal gjøre, i stedet for hva de ikke skal gjøre

Trenervett

- Jeg er her for spillerne – ikke for meg selv
- Jeg velger å være positiv, for jeg vet at min oppførsel - positiv eller negativ smitter over på andre
- Jeg påvirker både spillerne mine, «benken» min, dommerne, motstanderlaget og publikum gjennom positivt språkbruk og kroppsspråk
- Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for klubben

Retningslinjer for differensiering, hospitering og topping

- Differensiering er akseptert på treninger, men skal praktiseres med varsomhet.
- Alle spillerne skal ha tilnærmet lik spilletid. (følge EB regler)
- Klubben/lagkontakt i samarbeid med trener melder på det antall lag som gir spillerne optimal spilletid.
- Coaching og innbytter knyttet til stilling i kamp skal gi alle mulighet til mye spilletid.
- Husk spillerne på benken sitt perspektiv: Å spille kamp er gøy!
- Topping av lag i Easy basket skal IKKE forekomme. Topping innebærer at utvalgte spillere får spille vesentlig mer enn andre.

Selvevaluering av trening

Som trener bør du evaluere både deg selv som trener og treningene dine. Dette vil gi deg enda bedre forståelse av hva du som trener bør utvikle og ikke minst hva du må jobbe mer med spillergruppa di. Ikke nøl med å be om hjelp både fra en annen kollega eller sportslig utvalg. Oppsal basket ønsker å ha en åpen dialog med alle og hjelpe både spillere og trenere til å føle seg ivaretatt i klubben vår. Vi er alle et lag!

Del 2: Sportsligplan og Utviklingstrapp i Oppsal basket

Nedenfor finner du en skjematisk oversikt over hva det trenes på i de ulike gruppene, og hva man prioriterer i de ulike gruppene.

EasyBasket



EasyBasket er Norges Basketballforbunds barneidrettstilbud. Konseptet EasyBasket er utviklet for å ivareta barnets helhetlige idrettsutvikling og idrettsopplevelse. Konseptet består av EasyBasket aktivitet i klubb og EasyBasket-arrangement i regi av NBBF og underliggende regioner.

EasyBasket følger NBBFs verdier; Inkluderende, Måltrettet og Gøy gjennom følgende prinsipper:

EasyBasket er inkluderende

- EasyBasket er en arena der barn får oppleve sosial tilhørighet, trygghet og mestring
- EasyBasket passer for alle, og alle som ønsker skal få mulighet til å delta
- EasyBasket verdsetter arrangører, kampledere, lagledere og trenere som viktige ressurspersoner for å sikre et godt miljø for utvikling

EasyBasket er måltrettet

- EasyBasket lar barn utvikle seg allsidig, så vel fysisk og mentalt, sosialt og emosjonelt
- EasyBasket er tilrettelagt for at barn skal oppleve mestring ut fra egne forutsetninger og alle skal få utfordringer de kan strekke seg etter
- EasyBasket bidrar til at barn blir ansvarlige lagkamerater gjennom sosial utvikling og deltakelse i felleskapet

EasyBasket er gøy

- EasyBasket gir barn mulighet til å konkurrere gjennom lek og øvelser, og legger til rette for kamper med mål om å øke motivasjonen for å utvikle egne ferdigheter
- EasyBasket gir barn mulighet til å utvikle seg gjennom opplevelse av idretts glede i nærmiljøet og bli så gode som de selv vil
- EasyBasket gir vennskap, positive opplevelser og rent spill
-

Til deg som EB trener:

- Skap kultur for å utfordre og konkurrere med seg selv – FØLG DET OPP!
- Skap kultur for at det er greit å feile.
- Tillat noe kaos – ikke vær opptatt av for mye systematisering, gjelder særlig EB lagene

Når det gjelder å akseptere kaos så mener vi:

- Vi må akseptere at det ikke alltid ser bra ut
- Vi må stå i situasjonen... sammen med spillerne.
- Vi må tørre å eksperimentere. Vi må være nysgjerrige. Bevege oss i grenseland og evaluere.
- Fra utsiden vil mange treninger etter denne modell fremstå kaotiske, men vi vet, at vi fasiliterer læring. Det endelige mål er et høyere nivå på den endelige prestasjon.
- Vi må akseptere at spillerne er mennesker og har en historie og bagasje som er en vesentlig del av deres bidrag. De er forskjellige og kan forskjellige ting.
- Vi må skape en god menneskelig relasjon til spillerne, så de tør åpne seg og være med på reisen.

Trenings- og utviklingstrapp, planer og ferdighetsmål EB lagene

- Klubben følger NBBFs prinsipper for læring og trivsel.
- Klubben har ferdighetsmål (NBBFs ferdighetsmerker)
- Klubben har utviklingsplaner (økter) knyttet til spillernes og årstrinnetes alder, utviklingstrekk og modning.

Grunnlagsperiode	Ca.6-8 år	EasyBasket
Hovedfokus:	Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger.	
Organisering (Mengde)	<ul style="list-style-type: none">• Fokus på deltakelse og ikke konkurranse.• Barnet bør være så aktiv som mulig, og helst delta i flere idretter, både organisert og uorganisert.• For at spillerne skal utvikle seg best mulig bør de være aktiv 4 ganger i uken. Ideelt bør det være 2 basketballøkter, og to økter med andre idretter eller annen fysisk aktivitet.• Øktene bør ikke vare lenger enn 60 minutter. Der starten av treningen er viet til oppvarming og hurtighetstrening etterfulgt av trening av tekniske ferdigheter og spillsituasjoner.• Aktivitetstilbudet bør være basert på allsidighet og lek.• Den enkelte spilleren bør ha reell mulighet til å lære seg de grunnleggende ferdigheter som særpreger idretten.	
Arena (Sosialt)	<ul style="list-style-type: none">• Den sosiale rammen ved alle arrangementer og trening bør vektlegges.• EasyBasket som en utviklingsarena er bygget opp for å gi barna trygghet, trivsel og mestring.	

<p>Grunnleggende bevegelsesferdigheter (Fysisk)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus på grunnleggende bevegelser som løping (ulike retninger), agility, balanse, temposkifte og retningsforandringer, hopping og landing, start og stopp, og koordinasjon. • Bruk av egen kroppsvekt ved styrke-, utholdenhets-, agility-, og hurtighetstrening for riktig utvikling. Øvelsene skal være morsomme for å unngå negative assosiasjoner og utbrenthet. • Hurtighet- og powertraining er viktige fokusområder i dette alderstrinnet for å lære nervesystemet å fungere riktig. Denne formen for trening bør legges til starten av treningen. • Denne fasen er en viktig periode for utvikling av motoriske ferdigheter. • Spilleren bør oppfordres til å delta i flere idretter. Idretter som turn og friidrett bør være høyt prioritert da idrettene inneholder viktige fysiske elementer. • Fysisk, kognitiv og emosjonell utvikling i denne aldersgruppen er lett å forutse, men tempoet på utviklingen er individuelt og genetisk. Derfor vil alle spillere gjennom samme utvikling, men til ulik tid.
<p>Grunnleggende basketferdigheter</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Teknisk og taktisk utvikling skal legges opp på en måte som sikrer mestring for spilleren. Taktiske løsninger skal være basert på tekniske ferdigheter. • Bruk av egen kroppsvekt ved styrke-, utholdenhets-, smidighets- og hurtighetstrening for riktig utvikling. Øvelsene skal være gøy for å unngå negative assosiasjoner og utbrenthet.
<p>Taktiske vurderinger (myke ferdigheter)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spillet skal ha fremdrift mot kurven for å score. • Spillere skal lære seg å skyte når en er nær nok og ledig. • Spillere skal lære å dele på ballen.
<p>Tekniske ferdigheter (harde ferdigheter)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spillere skal lære å bedømme avstanden mellom seg selv og medspillere, og seg selv og motstanderen sin • Spillere skal ha en motspiller å dekke i forsvar. <p>Avslutninger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introdusere skuddteknikk ved å lære å ha ben, hofter og skuldre posisjonert. • Spillere skal lære å bruke bena i skuddet. • Vinke til ballen når en skyter. • Overhånds lay-up. <p>Pasninger og mottak</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se på ballen og være klar til å ta imot en pasning. • Stasjonær og i bevegelse. • Fokus på mottak og balanse. <p>Ballbehandling</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se opp når en spretter. • Stasjonær sprett med begge hender (lavt, høyt og bredt, side-til-side osv.). • Bevegelse mens man spretter (løpe, start og stopp, temposkifte og retningsforandringer).

Grunnlagsperiode	Ca.9 til 12 år (jenter 8-11, gutter 9-12)	EasyBasket
Hovedfokus:	Lære og utvikle viderekommende idrettslige ferdigheter	
Organisering (Mengde)	<ul style="list-style-type: none"> • Trening og konkurranse internt i klubber, og mellom lokale klubber i sin region. • Treningen skal gi utvikling av grunnleggende bevegelsesferdigheter, grunnleggende basketferdigheter, beslutninger og fysiske forberedelser. 	

	<ul style="list-style-type: none"> • For at spillerne skal utvikle seg best mulig bør de være aktive 4 ganger i uken. Ideelt bør det være 2-3 basketballøkter, der det er to økter med andre idretter eller annen fysisk aktivitet. • Øktene bør ikke vare lenger enn 60-90 minutter. Der starten er viet til oppvarming og hurtighetstrening, etterfulgt av trening av tekniske ferdigheter og spillsituasjoner • For å få riktig balanse mellom trening og kamper bør spillere ha fire økter pr kamp i snitt.
Arena (Sosialt)	<ul style="list-style-type: none"> • Den sosiale rammen ved alle arrangementer og trening bør vektlegges. • EasyBasket som en utviklingsarena er bygget opp for å gi barna trygghet, trivsel og mestring
Grunnleggende bevegelsesferdigheter (Fysisk)	<ul style="list-style-type: none"> • Denne fasen er den viktigste perioden for utvikling av motoriske ferdigheter. Dersom bevegelsesferdigheter ikke utvikles i denne fasen, kan spillere gå glipp av muligheten til å utvikle disse ferdighetene ved et senere tidspunkt. • De største muskelgruppene er mer utviklet enn de mindre muskelgruppene. • Åndedrettssystemet er fremdeles under utvikling. • Bør fokusere på det anaerobe systemet. Anaerobe systemet trenes ved f.eks styrketrening, hurtighetsstrening eller intervalltrening. • Motoriske mønstre er mer utviklet ved enden av denne fasen. • Balansen modnes. • Jenter utvikler koordinasjon raskere enn guttene. • Allsidighet i fokus, men nå med et bredere øvelsesutvalg i den baskettekniske treningen
Grunnleggende basketferdigheter	<ul style="list-style-type: none"> • Teknisk og taktisk utvikling skal legges opp på en måte som sikrer mestring for spilleren. Taktiske løsninger skal være basert på tekniske ferdigheter.
Taktiske vurderinger (myke ferdigheter)	<ul style="list-style-type: none"> • Angrepsspillerne skal lære å lese forsvaret for å se etter scoringsmuligheter. • Individuelle ferdigheter bør utvikles ved å spille 1-mot-1 og 3-mot-3 for å gjøre lesningene lettere. • I gruppesituasjoner bør spillerne lære enkle situasjoner som pass, kutt og erstatte. Dette for å lære å bedømme timing og avstand. • Offensivt bør settes søkelys på hurtig overgang fra forsvar til angrep. • I forsvar bør spillerne fokusere på å løpe tilbake i forsvar ved endt angrep. • Spillere skal lære en atletisk og lovlig forsvarsposisjon. • Spillere skal utvikle en evne til å posisjonere seg riktig på spilleren med ball, og bedømme riktig avstand mellom angrepsspilleren og seg selv. • Når forsvarsspilleren ikke holder en spiller med ball, skal spilleren utvikle en evne til å posisjonere seg mellom egen spiller og kurv samtidig som spilleren klarer å se både ball og egen mann. • Spillere skal forbedre kommunikasjonen mellom hverandre.
Tekniske ferdigheter (harde ferdigheter)	<p>Avslutninger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introdusere skuddteknikk. • Videreutvikle lay-up-teknikken med fokus på overhåndsavslutninger med begge hender. <p>Pasninger og mottak</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introduksjon til elementære pasningsteknikker. • Sentre og motta pasninger i fart. • Sentre og motta pasninger med forsvarere. <p>Ballbehandling</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bevege seg i alle retninger, med begge hender. • Håndtere ballen i ulike hastigheter og enkle retningsforandringer med begge hender. • Håndtere ballen mens man orienterer seg om hva som skjer på gulvet. <p>Frigjøringer og kutter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skape scoringsmuligheter gjennom kutter.

	<ul style="list-style-type: none"> • Skape en pasningskorridor f.eks. ved en frigjøring eller kutt og erstatte. <p>1-mot-1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atletisk startposisjon. • Ansiktet mot kurven. • Lese forsvarsspilleren. • Ball- og stegfinter. • Atletisk og lovlig forsvarsposisjon.
--	---

Trenger du mer info om EasyBasket, så kan du alltid besøke NBBF's nettside:

<https://www.basket.no/serie-og-turnering/easybasket/>

Ungdomsbasket fra 12 til 14 år

- I ungdomsbasketen i Oppsal Basket skal alle oppleve idretts glede, få utfordringer og erfare mestring på sitt nivå. Med "sitt nivå" menes de ferdigheter, kunnskap og holdninger ved spilleren som bidrar til at laget vinner kamper eller utvikler seg. På trening og i kamp betyr det at:
 - spilleren - uavhengig av alderstilørighet - kan gis mulighet til å trene og spille med spillere på et høyere nivå:
 - ✓ fast (differensiering)
 - ✓ i enkelte perioder (hospitering)
- topping aksepteres (de beste spiller med de beste mot de beste på lag og/eller i enkeltkamper)

Retningslinjer for differensiering, hospitering og topping – ungdomsbasket

Differensiering

alle skal få utfordringer og oppleve mestring på sitt nivå

Hospitering

- hospitering gir spillere mulighet til å trene og/eller spille med spillere på et høyere nivå i enkelte perioder
- Trenerne bestemmer i fellesskap om spillere skal hospitere "opp", "ned" eller til "siden". Det er viktig at hensikten med hospitering kommuniseres godt - både til spillere, foresatte og lag.
- Sportslig utvalg og trenerne vurderer hvilke spillere som kan hospitere - både ved påmelding av laget, sesongstart og underveis.

Topping

- Det aksepteres topping på lag i ungdomsgruppa, men det skal praktiseres med varsomhet (viktig å vurdere hvordan det vil slå ut i enkeltkamper, gjennom serien og i turneringer).
- Topping innebærer at utvalgte spillere etter «nivå» pr. dato danner 1. 2. 3. lag og /eller spillere får spille vesentlig mer enn andre.

Nivådeling

Det meldes på lag etter nivådeling:

- ✓ Nivå Elite/A: Mest øvet - har det beste nåværende ferdighetsnivå i forhold til alder
- ✓ Nivå B: Middels øvet - har et middels/moderat ferdighetsnivå i forhold til alder

Spillere, trenere, foresatte, lagledere og medspillere skal kjenne til følgende:

- ✓ talent er flytende – best nå er ikke nødvendigvis best som 21 åring
- ✓ tidlig fysisk og psykisk modning er ikke det samme som talent
- ✓ interesse varierer med modning og alder
- ✓ spesialisering gir tidlig utvikling, men allsidighet kan gi bedre utvikling
- ✓ totalbelastning med skole og andre aktiviteter påvirker motivasjon og utvikling
- ✓ noen tar ting fort – andre bruker lengre tid – ikke gitt hvem som når lengst
- ✓ lek og uorganisert spill er veldig viktig trening
- ✓ betyr at det sportslige nivået til spilleren kan være førende for hvilket nivå spilleren tilhører – altså ikke foreldre, lagledere eller medspillere

Trenere, lagledere, spiller, foresatte og sportslig utvalg

- ✓ spiller må selv ønske å trene og/eller spille kamper med det aktuelle laget
- ✓ det skal tenkes helhetlig - spillerens hverdag, sosiale miljø og modenhet vurderes i tillegg til det sportslige
- ✓ spillerens helse (skade/overbelastning) skal alltid vurderes, vektlegges og prioriteres. Ved skade spilles ikke kamper for noen lag
- ✓ vi samarbeider for å hjelpe hverandre til å nå lagenes mål - kamper har normalt høyere prioritet enn trening
- ✓ henvendelse om å "låne" spiller skal rettes fra trener/lagleder til trener/lagleder - ikke gå direkte til spiller!
- ✓ ingen vanntette skott!!! Det skal være mulig få spille seg inn og ut av laget innen en rimelig tidsperiode.

Grunnlagsperiode	Ca.12 til 14 år	UNGDOMSBASKET
Hovedfokus:	Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål	
Organisering (Mengde)	<ul style="list-style-type: none">• Treningen skal gi utvikling av grunnleggende bevegelsesferdigheter, grunnleggende basketferdigheter, beslutninger og fysiske forberedelser.• En spiller bør ha mellom 160-300 treningsøkter pr år.• Treningsmengden bør ikke økes med mer enn 10% fra periode til periode.• Det bør fokuseres på allsidighet og en gradvis innføring i de ulike basketferdighetene, med et øvelsesutvalg som er tilpasset nivået.• Teknisk og taktisk utvikling skal legges opp på en måte som sikrer mestring for spilleren. Taktiske løsninger skal være basert på tekniske ferdigheter. Unngå fristelsen å kompensere manglende ferdigheter med bruken av taktiske løsninger.• Innholdet i treningen bør inndeles slik at det er ca. 20-30% fysisk trening, 60-70% individuell/gruppetrening og 5-20% taktisk trening.	
Arena (Sosialt)	<ul style="list-style-type: none">• Den sosiale rammen ved alle arrangementer og trening bør vektlegges.	

	<ul style="list-style-type: none"> • På klubbnivå bør spilleren delta i regionalt seriespill, RM, nasjonale og internasjonale turneringer og cuper
Grunnleggende bevegelsesferdigheter (Fysisk)	<ul style="list-style-type: none"> • Målet i denne perioden er å fortsette å bygge en atletisk base, utvikle grunnleggende basketballferdigheter gjennom spillsituasjoner. • Bevissthet på at spillere modnes ulikt (fysisk, emosjonelt og mentalt) og derfor må utviklingen være individuelt tilpasset. • Fortsatt fokus på grunnleggende bevegelser og motoriske ferdigheter. • Introduksjon til mobilitet, stabilitet og koordinasjon. • Mobilitet er bevegelsesutslag gjennom en leddkjede. • Stabilitet er kontroll over ledd og leddkjeder som grunnlag for optimal kraftoverføring. • Koordinasjon er evnen til samordning av kroppsbevegelser i forhold til hverandre og omgivelsene. • Allsidighet i fokus, men nå med et bredere øvelsesutvalg i den baskettekniske treningen
Grunnleggende basketferdigheter	<ul style="list-style-type: none"> • Teknisk og taktiske utvikling skal legges opp på en måte som sikrer mestring for spilleren. Taktiske løsninger skal være basert på tekniske ferdigheter
Taktiske vurderinger (myke ferdigheter)	<ul style="list-style-type: none"> • Spillsituasjoner med få spillere gir mer tid med ball. Prioritere 1-mot-1g 3-mot-3 spillsituasjoner. Vi ønsker å utvikle basketballspillere med en bred base fremfor spillere med posisjonsspesifikke ferdigheter. • Bruke 3-mot-3-spillsituasjoner til å introdusere offensive konsepter og fremme lagspill. • Spillere skal lære å oppfatte, vurdere og beslutte basert på forsvaret. • Introdusere konsepter som pasnings-, kutt- og dribblekorridorer. • Introdusere spill i overtallsituasjoner. • Introdusere det offensive konseptet «punktere» painten gjennom kutter, driver, pasninger og skudd. • Introdusere bevegelser vekk fra ball når painten punkteres – skape pasningsbaner og skape rom. • Introdusere postspill. <ul style="list-style-type: none"> a) Introdusere enkel screen-situasjoner b) Introdusere Exit-screener c) Introdusere Cross-screener d) Introdusere Back-screener • Videreutvikle forståelsen, utviklingen og bruken av kutter. • Variere spillsituasjoner for å fremme myke ferdigheter. • Videreutvikle overgangsspill fra angrep til forsvar og forsvar til angrep. • Introdusere korridorer på banen. • Introdusere hva som skaper overtallsituasjoner i overgangsspill. • Oppfatte, vurdere og beslutte basert på forsvaret i fart. <ul style="list-style-type: none"> a) Introdusere hjelprotasjoner. b) Introduser konseptet ballside og hjelpeside. Introdusere returtaking som en ferdighet, både offensivt og defensivt.
Tekniske ferdigheter (harde ferdigheter)	<p>Avslutninger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introdusere og arbeide med skuddvalg; bedømme skuddet basert på forsvaret, stillingen og klokken. • Introdusere og arbeide med ulike innganger til skuddet; catch & shoot, skudd av dribling, skudd av kutter. • Introdusere og arbeide med fotarbeidet i forbindelse med de ulike inngangene. • Bruk av hopp-stopp, steg-stopp inn i skudd. • Videreutvikling av skuddet. • Introdusere formskuddsrutiner.

	<ul style="list-style-type: none"> • Introdusere og arbeide med low-postmoves, både avslutninger og fotarbeid. • Videreutvikling av lay-up med ulike varianter basert på forsvaren. <p>Pasninger og mottak</p> <ul style="list-style-type: none"> • Videreutvikle pasningsteknikker mot pressende forsvarer. • Oppfatte, vurdere og beslutte pasningsvalg basert på forsvaret. • Introdusere pasningsvalg ved postspill, både til og fra posten. • Pasningskvalitet på pasninger til skytteren. <p>Ballbehandling</p> <ul style="list-style-type: none"> • Videreutvikling fra forrige fase; fartsendringer, retningsforandringer, med begge hender og ser opp. • Evne til å «se gulvet» (se medspillere og motspillere i fart mens en spretter). • Arbeide med riktig vurderinger mens en spretter i fart. • Evne til å sprette ballen mot en pressende forsvarsspiller. • Introdusere og arbeide med ballbehandling i post situasjoner. <p>Frigjøringer og kutter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Videreutvikle kutter til å inkludere flere kutter som gir scoringsmuligheter (f.eks backdoor, LeBron, baseline drift, sirkel bevegelser i DDA osv). • Introdusere bevegelser vekk fra ball når painten punkteres – skape pasningsbaner og skape rom. • Introdusere og arbeide med å ta posisjon i posten, og angripe forsvarsspilleren. • Bruk av temposkifte, retningsforandringer og kontakt for å skape pasningspunkter og scoringsmuligheter. • Ha en atletisk startposisjon. • Lese forsvarsspillerne før man mottar ball. <p>Forsvar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Videreutvikle atletisk og lovlig forsvarsposisjon. • Videreutvikle forsvar på ball. Legge press på uten å bli forbigått • Utfordre skudd og pasninger. • Videreutvikle posisjonering på egen spiller vekk fra ball ved å introdusere ball – meg – mann konseptet. • Hopp mot ballen når ballen flytter på seg – ved pasninger, drive og kutterIntrodusere bruk av kroppen ved post-spill, kutter og returtakning. <p>1-mot-1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Videreutvikle en atletisk startposisjon og arbeide med å slå forsvarsspilleren med å bruke riktig fotarbeid etter å ha lest forsvarsspilleren. • Introdusere og arbeide med 1v1 postspill, med særlig fokus på fotarbeid og avslutte med kontakt. • Introdusere og arbeide med 1v1-spill vekk fra ballen ved å lære timing på en kutt, og hvordan skape pasningsbaner og rom for å hjelpe laget eller score selv. <p>Overgangsspill</p> <ul style="list-style-type: none"> • Videreutvikle det å utføre pasninger, ballbehandling og avslutninger i fart. • Outlet-pasninger og passe ballen fremover. • Beskytte kurven i forsvar ved overgangsspill. • Stoppe ballen i forsvar ved overgangsspill • Rotasjoner og close-outs i overgangsspill.
--	---

Ungdomsbasket fra 15 til 18 år

Når vi kommer til ungdomsbasket fra U15 til U19 så ønsker vi i at våre spillere har god nok kunnskap i grunnleggende basketballferdigheter slik at trenere på U15 - U19 lagene kan

videre utvikle evne hos spillerne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål.

“Anything less than a game situation, unless very well planned, has the possibility of introducing artificial situations, and complete transfer to the game situation will not occur. When practice activities are developed, the instructor should carefully consider the way the skills are performed in a game to structure drills that are as close to the game as possible” (Marteniuk, p. 219).

Når det gjelder ungdomsbasket og opp til U19, ønsker vi å trekke frem følgende. Vi skal spille hardt, kjapt og smart, men i tillegg til det hovedmålet ønsker vi å ha fokus på disse delmålene:

1. Vi i Oppsal basket skal være best i Norge til å trene.
2. Oppsal spillere skal bli best i Norge til å kommunisere.
3. Oppsal spillere skal bruke hele banen, både defensivt og offensivt.
4. Oppsal forsvarer seg best med mann-mann-prinsipper i bunn.
5. Angrepet til Oppsal er pasnings- og kutt-drevet.

Hvis vi skal bli best i Norge til å trene så må vi tenke på både kvalitet og kvantitet.

Kvantitet i treningen handler om antall treningstimer spilleren legger ned. Ved å øke treningsmengden til spillerne over flere sesonger, vil spilleren være bedre forberedt på å mestre både nasjonalt og internasjonalt nivå.

En av flaskehalsene mot å øke treningsmengden er ofte eksterne prioriteringer som f.eks. skole og utdanning, eller arbeid. En annen utfordring kan være tilgang til hall eller andre fasiliteter. Selv med de to overnevnte flaskehalsene, finnes det fortsatt muligheter. F.eks. kan fysisk trening utendørs eller hjemme, være en løsning for utfordringer knyttet til manglende fasiliteter eller tidsklemmen. Å øke barmarkstreningen kan da være det enkleste skrittet til å øke kvantiteten på treningene.

Dette fører oss videre til punkt to, å forbedre kvaliteten på treningen for å sikre utvikling, på tross av de to flaskehalsene nevnt i forrige avsnitt. For å forbedre kvaliteten på treningen må trenerne og spillerne være gode til å planlegge, gjennomføre effektivt og evaluere enhver treningssituasjon. For å kunne gjøre dette bra må både treneren og spilleren ha riktig kompetanse.

I utviklingstrappen som vår sportslig plan inneholder beskriver man de 5 ulike områdene som påvirker spillerens prestasjoner; Spillerens fysiske og mentale egenskaper, sosial kompetanse og spillerens tekniske og taktiske ferdigheter. Vi i Oppsal basket skal derfor motivere og bistå spillerne til å trene metodisk og målrettet, for å utvikle ferdighetene innenfor alle de 5 områdene.

Trening av tekniske og taktiske ferdigheter

Hvordan spilleren handler er avhengig av vurderingene og beslutningene til spilleren, og om spilleren har de rette ferdighetene til å handle riktig. Derfor er beslutningene som gjøres like avgjørende som grunnferdighetene som utøves.

NBBF kaller de grunnleggende basketballferdighetene som ballbehandling, pasninger, skudd osv. for harde ferdigheter. De myke ferdighetene, er bruken av harde ferdigheter i spillsituasjoner.

For eksempel; *det å skyte er en av de viktigste basketfaglige ferdighetene. Spilleren skal trene på den tekniske delen av å skyte: plassering av hendene på ballen, bena i balanse, øyne på målet, høyde på skuddet og håndleddsbevegelsen når ballen slippes av fingertuppene. Men å gjenkjenne gode skudd er en vel så viktig ferdighet som det å faktisk ta et skudd og utføre skuddet med riktig teknikk. Spilleren må derfor trene på den harde ferdigheten -å skyte- parallelt som man trener på den myke ferdigheten å gjenkjenne et godt skudd.*

Utvikling av harde og myke ferdigheter må sees i sammenheng. Harde ferdigheter utvikles best når spilleren forstår hvordan, hvorfor og når ferdigheten skal brukes. Den tekniske utførelsen av ferdigheten kan isoleres og terpes på uten å inkluderes i spillsituasjoner, slik at spilleren kan fokusere på detaljer og utførelsen, og mestre teknikken før med- og motspillere blir involvert. Ved å ha selvtillit i utførelsen av de nye ferdighetene, vil det være lettere for spilleren å utvikle nye ferdigheter, gjøre gode lesninger og å ta gode avgjørelser.

Nøkkelen for spillerne er å få nok antall repetisjoner av harde ferdigheter, nok veiledning ved utførelsen av bevegelsene og nok variasjon til at spilleren ikke kjeder seg.

Repetisjoner av harde ferdigheter kan gjøres i kombinasjon med utvikling av myke ferdigheter i spillsituasjoner. Det anbefales at spilleren arbeider med nye harde ferdigheter tidlig i treningen, gjerne som en del av oppvarmingen, og fortsetter arbeidet i spillsituasjoner

med få med- og motspillere. Myke ferdigheter er bruken av harde ferdigheter i spillsituasjoner.

Rollen til treneren er å gi spilleren nok rom for å prøve å finne løsninger selv uten at spilleren mister selvtillit i utprøvingen da dette ofte er motiverende for spillere i ung alder.

For å holde interessen over tid kan trenere utfordre bruken av myke ferdigheter ved å endre kjente spillsituasjoner slik at spillerne må tenke på nye løsninger for å løse oppgaven. Dette kan gjøres ved å endre størrelsen på spill-arealet, endre antall spillere på lagene, endre antall tillatte stuss eller minimum antall pasninger et lag kan ha. Treneren kan også endre poengsystemet for å fremheve målet med spillsituasjonen, f.eks. ved å gi poeng til forsvaret når det lykkes med å gjenvinne ballen.

Oppsal spillere skal bli best i Norge til å kommunisere
Kommunikasjonsferdigheter er noe enhver spiller bør lære gjennom deltakelse på ungdomslandslagene, både på og av banen. På banen vil det å bruke felles begreper gi langsiktige pedagogiske fordeler, samt gjøre flyt mellom laget mye lettere.

Hvert lag utvikler alltid sin egen identitet, og miljø. Det er et felles ansvar å gjøre det miljøet til et prestasjonsmiljø som fremmer trygghet og utvikling. Trenerne som har det overordnede ansvaret for treningsgruppen, skal sørge for at kommunikasjonen mellom dem og spilleren alltid er profesjonell og pedagogisk.

Spillersamtaler skal alltid foregå med minst to trenere, og der spilleren har mulighet til å ha med seg en person. Faglige vurderinger kan gjerne understøttes med video.

Utviklingsplanen til spilleren er også et verktøy til å kommunisere spillerens målsetting og tiltak. Spillerne seg imellom har et ansvar for det miljøet de selv er en del av. Norsk basketball gjør seg tjent med at spillerne bruker tid på å bygge relasjoner til hverandre slik at miljøet er inkluderende, gøy og målrettet.

Oppsal spillere skal bruke hele banen, både defensivt og offensivt
Ved å bruke hele banen, både defensivt og offensivt, vil spillere over tid opparbeide seg ferdigheter og forståelse for temposkifte, spacing og timing. Å bruke hele banen vil si å strekke gulvet i lengden, og i bredden.

Defensivt vil det påtvinge våre spillere til å oppfatte, vurdere og beslutte, avstand og timing som passer til deres ferdighetsnivå og deres fysikk, for å nå målet– å stoppe motstanderen fra å score.

Offensivt vil det gi spillere muligheter til å oppfatte, vurdere og beslutte hvilke muligheter er til deres fordel for å nå angrepets målsetting – å score mål.

Oppsal forsvarer seg best med mann-mann-prinsipper i bunn

Mann-mann-prinsipper i bunn gir spillere større fordeler senere i basketkarrieren. Spillere skal lære å kunne legge trykk på ball, uten å bli slått i en mot en situasjoner. På høyere nivå er det meget vanskelig, men dersom spilleren har gått gradene fra ungdomsbasket til seniorbasket er sjansen større for at spilleren har lært hvordan en skal justere trykket på ballen, for å unngå å bli forbigått basert på spillerens egne forutsetninger.

EasyBasket-forsvaret bør handle om å holde seg mellom sin egen mann og kurven. Derfra og frem til U16-alderen bør spilleren stegvis øke trykket på ballen. Når spilleren er U16 skal hen kunne legge trykk på ballen, over hele banen, gjennom hele kampen. Spilleren må justere trykket slik at en ikke blir forbigått slik at det ikke fører til rotasjoner. På U16 nivå bør spilleren kunne slide med angrepsspilleren med maks en armlengde fra ball. Over tid skal spillere kunne forsvare to posisjoner.

Spillerne skal lære å vinkle ballen etter hvert som balltrykket blir større. Når spilleren har kommet til U16 skal hen ha lært å ta vekk midten, og forsøke å holde ballen i den ytterste korridoren. Utover i landslagskarrieren skal spilleren kunne vinkle egen spiller mot forutbestemte steder av taktiske årsaker.

Spilleren skal ha den samme utviklingen vekk fra ball, som på ball. Forsvar på pasningsbanen, en pasning fra ball, har ulike faser frem mot U16 nivået.

I EasyBasket er forsvareren posisjonert mellom sin egen mann og kurv. Deretter skal forsvareren posisjonere seg nærmere ballen, men fremdeles utenfor pasningsbanen.

Spilleren skal være posisjonert 2/3 fra ball og et steg fra pasningsbanen. I U16-alderen skal spilleren lære å spille i pasningsbanen. Spilleren skal da være posisjonert 2/3 fra ball med en hånd i pasningsbanen.

Rotasjoner vekk fra ball ved f.eks. driver, oppstår når spillerne er litt eldre og presset på ball blir større. Ved å lære spillerne hjelp og rotasjoner for tidlig, opparbeider spilleren på ball litt

«falsk» trygghet. Målet bør alltid være å ha trykk på ball, og ikke bli forbigått, slik at laget ikke kommer i store rotasjoner.

Angrepet til Oppsal er pasnings- og kuttdrevet

Pasningsdrevet angrep baseres på å skape avstand mellom forsvarsspillerne ved å forflytte ballen fort, og deretter utnytte muligheter som oppstår i det rommet som skapes som et resultat av kjapp ballbevegelse. Ved å utnytte denne typen rom skaper angrepet overtallsituasjoner.

Pasningsdrevet angrep krever gode pasnings- og mottaksferdigheter og forståelsen av pasningsvinkler. Spillerne lærer å spacing og timing i et pasningsdrevet angrep.

Kuttdrevet angrep er tett knyttet til fordeler i et pasningsorientert angrep, ved at kutt til kurven skaper pasningsvinkler og scoringsmuligheter. Kutt gjennom feltet tvinger forsvaret til å kollapse og muligheter for overtallssituasjoner.

Overtallssituasjoner gir laget muligheten til å få åpne skudd eller lettere penetreringsbaner på grunn av lange close-outs. I Norge bygger man opp et pasnings- og kuttdrevet angrep på seks automatiske situasjoner.

1. posisjons- og pasningsspill

Posisjons- og pasningsspill er automatiske bevegelser basert på pasninger og kutter.

Utgangspunktet er prinsippet om at alle spillere skal bevege seg når ballen beveger seg. De automatiske bevegelsene her går fra elementære situasjoner som give & go til mer avanserte screen-screener situasjoner. Når man bygger opp en situasjon om gangen, kan spillere utvikle individuelle harde ferdigheter samtidig som en utvikler myke ferdigheter. Posisjons- og pasningsspill kan lett videreutvikles i small-sided games. Forsvar på de offensive situasjonene kan utvikles samtidig.

2. dribble drive automatics

Dribble drive automatics er automatiske bevegelser basert på driver. Spillerne skal utvikle ferdigheter som gir laget fordeler ved å angripe lange close-outs. Bevegelsene vekk fra ballen er timet for å utnytte rommet som oppstår når forsvaret er i rotasjoner. Prinsippet om at alle skal bevege seg når ballen beveger seg er da fremdeles aktuelt her.

Nøkkelen i alle dribble drive automatics er den første situasjonen som oppstår; å gå forbi egen forsvarsspiller.

Forsvarstreningen på disse automatiske situasjonene vil forbedre både det individuelle forsvaret, og lagets kollektive forsvar. Målet er å unngå defensive rotasjoner, men når rotasjonene oppstår, skal det være en kollektiv lesning og løsning for å få ballen under kontroll.

Postspill

Postspiller automatiske bevegelser når ballen går i en post posisjon, det enten være low-, mid- eller highpost. Postspill kan tiltrekke forsvaret, og sammen med kutter vekk fra ball, skape lette scoringmuligheter. Postspill som tiltrekker et forsvar som kollapser, vil også skape skuddmuligheter fra distanse, eller muligheten til å angripe lange close-outs.

Ballscreen automatics

I dagens basket er de fleste angrepene bygget opp av flere og flere ballscreen-situasjoner. Ballscreenens funksjon er å skape scoringssituasjoner for spillerne involvert, men kan også være et verktøy for å skape avstand og fremtvinge rotasjoner i forsvaret. Vi ser etter scoringmuligheter først hos ballføreren selv, deretter screensetteren dersom screenforsvareren hjelper på ballføreren. Når forsvaret vekk fra ball roterer for å stanse tomannssituasjonen vil de offensive spillerne vekk fra ball være åpne for kutter, skudd eller angripe lange close-outs.

Forsvar på ballscreener er vanskelig, da man ofte kommer i en undertallssituasjon. Spillere må gjøre vurderinger kjapt, og løsningene må gjøres med god timing og tempo. Også her er det forsvar på ball som er avgjørende.

Offensive returtakning

Offensiv returtaking har alltid vært viktig i basketball, da det gir angrepet gjentatte muligheter til å score. Nøkkelen til offensiv returtaking er offensiv balanse, timing og vilje til å angripe en løs ball. Med et balansert halvbane-angrep, skal det alltid være nok spillere i sikringsboksen for å forsvare overgangspill og nok spillere på en weakside retur. Dersom returen ikke er oppnåelig i en gitt situasjon, kan spilleren som gikk aggressivt på returen være første ledd i overgangsforsvaret.

Overgangspill

Basketball har blitt en helbanelidrett. Det går raskt fra angrep til forsvar, og enda kjappere fra forsvar til angrep. Oppsal lagene skal lære å spille hurtig, men under kontroll.

Oppsal basket lagene må finne et tempo som gir resultater. Spillere bør lære at det er de to første skrittene som påvirker resultatet mest – både offensivt og defensivt. Overgangspill med færre med- og motspillere vil gi spillerne gode muligheter til å trene på både harde- og myke ferdigheter.

Offensivt bør spillerne angripe i overtall, timing og spacing, løpe i korridorer, behandle ballen, avslutte og gjøre gode vurderinger i fart.

Defensivt bør spillerne lære å sikre kurven, stoppe ballen og finne hver sin mann.

Undertallssituasjoner er en god måte å lære viktige soneprinsipper.

U 15

U15-aldersgruppen bør i denne perioden inkludere fysisk trening og skadeforebyggende trening i sin treningshverdag.

På banen skal spillerne lære lagets begreper for å forbedre kommunikasjonen med medspillerne i spillsituasjoner, og forenkle dialogen med trenerne under tilbakemeldinger i møter, trenings- og kampsituasjoner.

Spillere skal lære å bruke hele banen i spillsituasjoner både offensivt og defensivt.

Trening på defensiv balanse i etablert angrep og overtall/undertall-situasjoner i mindre grupper er en prioritet.

Offensivt skal prioriteringen være å trene på et åpent angrep med fokus på pasninger og kutter, enkel-screen situasjoner og dribble drive automatics.

Defensivt skal prioriteringen være å lære viktige mann-mannprinsipper med særlig fokus på god posisjonering – både på og av ballen, gode close-outs og utblokkeringer.

Treningene skal bære preg av reaksjonell ferdighetstrening gjennom small sided games, før kollektive taktiske prioriteringer finner sted.

U 16

Overgangspill-situasjoner skal videreutvikles, og vurderingsevnen på undertall og overtallspill terpes.

Offensivt skal prioriteringen være på et pasnings- og kutt-drevet angrep med fokus på screen-screenersituasjoner og introduksjon av screen og rull.

Defensivt skal prioriteringen være å lære viktige mann-mannprinsipper med særlig fokus på å legge trykk på ball og pasningsbaner uten å bli slått. Forsvar på screensituasjoner, både på og av ballen skal arbeides med. Mann-mannprinsipper kan videreutvikles til soneprinsipper ved at spillerne lærer å sone ut baksiden av en ballscreen-situasjon, eller gjennom doblinger.

Treningene skal bære preg av reaksjonell ferdighetstrening gjennom small sided games, før kollektive taktiske prioriteringer finner sted.

Grunnlagsperiode	Ca.15 til 17 år	UNGDOMSBASKET og U-landslagskandidater
Hovedfokus:	Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål	
Organisering (Mengde)	<ul style="list-style-type: none">• Økende spesialisering, men fortsatt vektlegging av variasjon og allsidighet.• Spillere skal utfordres til å ta ansvar for egen utvikling gjennom å sette seg mål (langsiktig og kortsiktig), både individuelt og lag, og være en del av å utforme planer for å nå målene. Viktig at spillerne lærer viktigheten med indre motivasjon, ytre motivasjon og disiplin. Det skal arbeides med å finne løsninger på å takle stresssituasjoner og motgang ved å bruke mentale verktøy.• Treneren må også være forberedt på å følge opp spillere som har startet med basket senere enn sine medspillere. Spillerne har ofte utviklet fysiske og mentale ferdigheter, men mangler de samme basketspesifikke ferdighetene. Med riktig coaching og oppfølging, kan disse spillerne med stort hell bli inkludert i basketprogrammet.• Spillerne skal nå ha en god atletisk og idrettsspesifikk base. Individuell og sportsspesifikk trening gjennom hele året. Periodisering er avgjørende for å ivareta og utvikle spilleren.• Spillerne bør ha ca. 4-6 treninger i uken i denne perioden. Dette inkluderer egentrening, gruppetrening og styrke-/kondisjonsøkter. Mental trening bør også inkluderes nå.• Programmene for fysisk trening, restitusjon, mentaleforberedelser og teknisk utvikling anbefales å tilpasses individet.• Det bør nå være ca. 3-4 treninger pr kamp i denne perioden, og anbefales å ikke ha flere enn 2 kamper pr.uke.• Spillere bør ha mellom 300-360 treninger og mellom femti og seksti kamper i denne fasen.• Innholdet i treningen bør inndeles slik at det er ca. 25% fysisk trening, ca. 55% individuell/gruppetrening og 25% taktisk trening.	
Arena (Sosialt)	<ul style="list-style-type: none">• Den sosiale rammen ved alle arrangementer og trening bør vektlegges.	

	<ul style="list-style-type: none"> • På klubbnivå skal spilleren delta i regionalt seriespill, RM, nasjonale og internasjonale turneringer og cuper og UNM. • Landslagene deltar i en internasjonal turnering i U15 klassen, og Nordisk Mesterskap og Europamesterskap i U16- og U18-klassene.
Fysiske forberedelser	<ul style="list-style-type: none"> • Treneren skal bidra til at spilleren skal være i stand til å trene basketball hele året. Ved å bruke verktøy basert på sportsmedisinsk forskning, skal treneren være nøye ved utforming av periodeplaner og individuelle utviklingsplaner, for å sikre at spilleren ikke blir skadet eller utbrent. Treneren må også medregne sosiale faktorer ved utforming av disse planene. F.eks. bør U17-sesongen være en sesong der spillere fokuserer på fysisk trening og på å tilpasse seg en ny hverdag påvideregående skole. • Spilleren bør prioritere fysisk trening i oppkjøringsperioden for å bygge et godt grunnlag for resten av sesongen.
Grunnleggende basketferdigheter	<ul style="list-style-type: none"> • Teknisk og taktiske utvikling skal legges opp på en måte som sikrer mestring for spilleren. Taktiske løsninger skal være basert på tekniske ferdigheter
Taktiske vurderinger (myke ferdigheter)	<p>Generelt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trenerne bør rette fokuset på treningene til å videreutvikle grunnleggende basketballspesifikke ferdigheter, tekniske og taktiske, og fokusere på å utvikle myke ferdigheter gjennom spillsituasjoner. • Spillerne har behov for spesifikke tilbakemeldinger vedrørende taktiske valg og tekniske løsninger for å videreutvikle seg. Trenerlaget har da et større ansvar for å ivareta og utvikle utøveren i sitt eget tempo. • Spillere skal videreutvikle forståelsen av tempo, timing og spacing i etablerte spillsituasjoner. • Spillere skal bygge videre på hvordan en oppfatter, vurderer og beslutter i de nye spillsituasjonene. Spillsituasjoner er basert på posisjoneringen og bevegelsene til med- og motspillere. <p>Spillsituasjoner</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introdusere tempo, timing og spacings-behov i nye spillsituasjoner. • Arbeide med å oppfatte, vurdere og beslutte kutter og frigjøringer. • Videreutvikling av «punktere painten»-konseptet ved å introdusere automatiske bevegelser tilknyttet drives, postspill, kutting og skudd. <ul style="list-style-type: none"> - DDA - dribble drive automatics - LPA – low (high/pinch) post automatics - PPA – posisjons- og pasnings-automatics • Introdusere roller og arbeidsoppgaver i angrepet, men unngå å tildele faste posisjoner. • Videreutvikle enkel-screen situasjoner (posisjons- og pasnings automatics). <ul style="list-style-type: none"> - Videreutvikle Give & Go, Kutt og erstatte - Videreutvikle kutter vekk fra ball - Videreutvikle Exit-screener - Videreutvikle Cross-screener - Videreutvikle Back-screener • Introdusere flere screensituasjoner. <ul style="list-style-type: none"> - Introdusere Down-screener - Introdusere Flare-screener - Introdusere staggered- og dobbelscreener - Introdusere screen-screener situasjoner (STS) • Videreutvikle kommunikasjonsferdigheter. • Videreutvikle press på ball konseptet ved å være lære defensive vinkler. • Introdusere forsvar på screener vekk fra ball. <p>Overgangsspill</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Videreutvikle «å løpe hjem» i defensive overgangssituasjoner ved å demme opp de offensive korridorene. • Videreutvikle forsvarsprinsipper defensivt i undertallssituasjoner. • Introdusere 5 korridorer og passe ballen fremover. • Introdusere begrepene rim runner og trailer. • Trene på større overtallssituasjoner som f.eks. 4v3 og 5v4, i tillegg til overgangsspill med færre spillere. • Arbeide med skuddvalget i de første 8 sekundene av et angrep. • Arbeide med å forstå tempo, spacing og vinkler i overgangsspill.
Tekniske ferdigheter (harde ferdigheter)	<p>Avslutninger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Videreutvikling av form-skudd, teknikktraining og mengdeskudd. • Utvikle et 3-poengsskudd. • Videreutvikling av avslutningsvarianter med kontakt og i fart. • Videreutvikling av skudd av dribling, catch and shoot og av screener. <p>Pasninger og mottak</p> <ul style="list-style-type: none"> • Videreutvikling av basis pasningsferdigheter. • Videreutvikling av en-håndspasninger. • Videreutvikle lesninger og valg av pasninger. <p>Ballbehandling</p> <ul style="list-style-type: none"> • Videreutvikle ballbehandling med fartsendringer, retningsforandringer, med begge hender og se opp. • Introdusere hvordan en spiller skal bruke dribleserien sin mest effektiv. • Introdusere hvordan en spillere skal best håndtere press, og i undertall. <p>Forsvar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Videreutvikle posisjonering av ball, og trykk på pasningsbaner. • Videreutvikle close-outs og utfordre skudd. • Videreutvikle lowpost-forsvar med påfølgende rotasjoner. • Videreutvikle hjelp på driver og rotasjoner. • Introdusere broken av vinkler i forbindelse med individuellforsvar i spillsituasjoner. • Forståelse av balansen mellom ballpress og det å ikke bli slått. • Introdusere forsvar i mismatch-situasjoner som gjelder hurtighet, høyde eller styrke. <p>1-mot-1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Videreutvikling av 1v1-ferdigheter knyttet til nye spillsituasjoner. • Videreutvikle fotarbeidet og avslutningsverktøykassen både fra innsidespill og spill utenfor trepoengslinjen. • Videreutvikle 1-mot-1ferdigheter tilknyttet etablerte spillsituasjonene, og introdusere 1-mot-1 ferdigheter tilknyttet nye spillsituasjoner. • Arbeide med å forbedre vinkler både i angrep og forsvar. <p>Overgangsspill</p> <ul style="list-style-type: none"> • Videreutvikling av outlet-pasninger, ballbehandling, pasninger og avslutninger i fart. • Introdusere bust-out ved returtaking og tidlig angrep

Fra junior til toppspiller

U18

Offensivt skal prioriteringen være en pasnings- og kutt-drevet angrep med fokus på å skape, gjenkjenne og utnytte mismatches.

Defensivt skal prioriteringen være å fortsette utviklingen av mann-mann ferdigheter, og en videreføring på andre taktiske grep som sonespill og/eller doblinger, og/eller to- og treveisbytter.

Grunnlagsperiode	U 18 – U19	Morgendagens liga spillere/toppspillere
Hovedfokus:	Videreutvikle evne til å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser og lære å se sammenhenger mellom forberedelser og utvikling av resultater.	
Organisering (Mengde)	<ul style="list-style-type: none"> • Spillere skal sette seg mål, langsiktig og kortsiktig, samt oppdatere sin egen utviklingsplan og strategier for å nå egen målsetting. • Når spilleren har kommet til denne fasen skal spilleren ha forstått sin rolle i egenutviklingen, motivasjon og disiplinen som skal til for å fortsette utviklingen og hvor viktig fysisk og mental trening er for videre satsing. • Etter 10-15 år med trening, er det ikke mulig å øke volumet på treningen til en spiller. Spilleren skal da ha kommet opp på terskelen tidsmessig med daglige økter. Derfor må kvaliteten og intensiteten på øktene forbedres/økes. • Utviklingen i denne perioden handler om intensitet og terping. Periodisering er nødvendig for å ivareta utøveren, og følge opp utviklingen med et langsiktig perspektiv. • Spilleren skal ha ca. 360 økter og ca. 60 kamper pr år • Treningene skal inneholde ca. 30% fysisk trening, 40% individuelle eller gruppetrening i basketball og ca. 30% lagtaktikk. 	
Arena (Sosialt)	<ul style="list-style-type: none"> • Større treningsdoser og god balanse mellom skole/studier/jobb og trening. • BLNO eller internasjonalt nivå og landslag. 	
Fysiske forberedelser	<ul style="list-style-type: none"> • Trenerne bør bruke avanserte fysisk treningsprinsipper og programmer for å forebygge skader uten at spilleren må gå ned i mengde eller intensitet. Periodisering er avgjørende for å holde spillere skadefrie, motivert og ha overskudd. • Økende grad av spesifikk trening og større vektlegging av skadeforebygging. Spillere bør i denne perioden implementere Olympiske løft i styrketreningsprogrammene for styrke- og powerutvikling. • Det skal brukes tester for å måle utvikling. • Spillerne skal bruke mental trening for å forbedre prestasjonen. 	
Basketball	<p>Spillsituasjoner</p> <ul style="list-style-type: none"> • Breakdown av offensive sets inn i enkle spillsituasjoner. • Fokus på defensive løsninger så vel som offensive løsninger. • Videreutvikling av kommunikasjon. • Videreutvikling av forståelse av tempo, vinkler og timing. Både defensivt og offensivt. • Videreutvikling av 1-mot-1erdigheter tilknyttet nye spillsituasjoner. • Videreutvikling av myke ferdigheter. • Videreutvikling av å oppfatte, vurdere og beslutte i spillsituasjoner • Videreutvikling av forståelse av tempo, timing og spacing offensivt. • Bevisst på sin rolle i det kollektive spillet. • Bevisst på at offensive systemer er sammensetning av enkle spillsituasjoner. 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Bevisst på hvilke, og hvordan, ferdigheter skal anvendes i spillsituasjoner. • Videreutvikling av posisjonering både på ball og vekk fra ball. • Stramme inn defensive rotasjoner. • Implementering av flere defensive konsepter/situasjoner f.eks. ved ballscreenforsvar eller sonespill. <p><u>Kommunikasjon</u></p> <p>1-mot-1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forstå at utviklingen av myke ferdigheter henger sammen med videreutvikling av harde ferdigheter. • Harde ferdigheter må videreutvikles og terpes på. <p><u>Overgangspill</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Videreutvikling av kommunikasjonsferdigheter. • Videreutvikle utførelse i overtallssituasjoner. • Videreutvikle forsvarsprinsipper i undertallssituasjoner • Videreutvikle oppfattelse, vurderinger og beslutninger i forbindelse med ballbehandling, pasninger og skudd, basert på med- og motspillere, og skuddklokken.
--	--

HUSK: Det finnes ikke fasit i basketball, men i Oppsal basket ønsker vi å skape en situasjon som alle er fornøyde med, alle tjener på og som alle gleder seg til å være deltagere i.