

Oslo, august 2019

Sportslig Plan

Basketgruppen i Kjelsås Idrettslag

Arbeidsverktøy for sportslig ledelse i klubben.

**Inneholder basis for basketgruppens virksomhet
og bør derfor være kjent av alle foreldre**

INNHOLD

1	KJELSÅS BASKET, SPORTSLIG PLAN.....	3
1.1	Basketball skal være gøy og målrettet.....	3
1.2	Vi spiller fort, med kontroll.....	4
1.3	I Kjelsås spiller vi kollektivt på begge banehalvdeler	4
1.4	Forsvar er angrep uten ball.....	5
2	PROGRESJON I TRENINGSARBEIDET.....	6
2.1	Teknisk.....	7
2.2	Taktisk.....	8
2.3	Fysisk	9
2.4	Spill	10
2.5	Sosialt Lagbygging Kulturbygging	11
3	TRENEREN	12
3.1	Treningsledelse	12
3.2	Kampløp	13

1 Kjelsås Basket, Sportslig plan

En sportslig plan skal være et felles dokument, en basketfaglig utviklingsplan for hele klubben. Den skal være retningsgivende for hvordan vi skal spille basketball i Kjelsås og den skal beskrive innholdet i det vi skal trene og det vi skal trene på i de forskjellige aldersgruppene.

Samtidig speiler en sportslig plan en enda større himmel. I Kjelsås vil vi være gjenkjennbare. Vi vil skape en kultur – Kjelsås-måten å spille på! Vi vil stå for 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 Kjelsås trener etter de samme prinsipper og vokser inn i en måte å tenke, trene og spille basketball på som gjør at det er 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.

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

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

1.1 Basketball skal være gøy og målrettet.

- Det må være en følelse av mestring.
- Må være mange ballkontakter mye følelse av mestring.
- 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 til basketball.
- Mest mulig trening med ball, selv om andre ting kommer inn etterhvert
- Basisferdigheter - trenes individuelt slik at alle får utfordringer på sitt nivå.

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

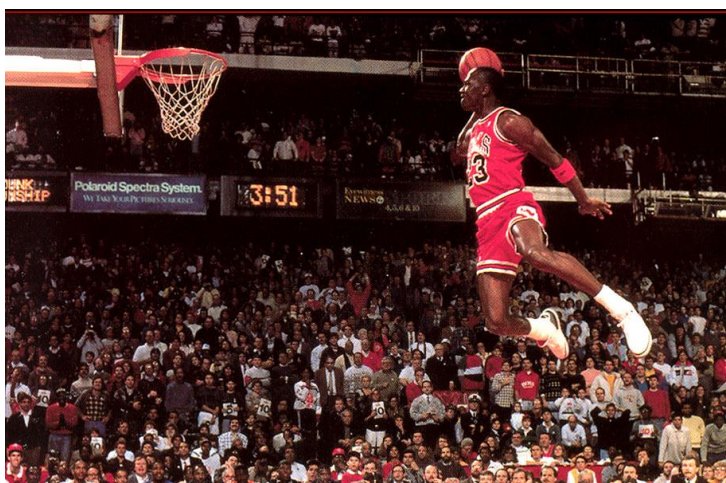


***Champions are made when
nobody is watching!***

1.2 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.
- Definisjonen av god teknikk må ha et fartsaspekt i seg.
- Fast break og defensive transition er viktige elementer i å spille fort.
- Spacing og forflytning.
- Reduser antall sprett det er lov å ha. Innfør regel om bevegelse etter hver pasning.

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



***Only the mediocre are
always at their best***

1.3 I Kjelsås 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"



There is no «I» in team

1.4 Forsvar er angrep uten ball.

- Vi må ha lyst til å få ballen tilbake.
- Må sørge for at forsvaret har stor intensitet alltid med stort trykk på ball.
- Øve på å plukke opp ballen høyt.
- Snakke HELE TIDEN
- Forsvar er det første steget på vei til angrep.
- Gi opp færrest mulige enkle skudd = defensive transition, alltid
- 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.
- Deny pasninger i retning kurven
- Jump to the ball!
- Den viktigste streken i basketball - fra kurv til kurv
- 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!

2 Progresjon i treningsarbeidet

Figuren under visere et utdrag av de elementene som er viktig å fokusere på i treningsarbeidet. Tabellene som følger illustrasjonen viser progresjonen i mer detalj.



	12 –14 år: Lære å trene	15 – 18 år: Lære å konkurrere	19 – 22 år: Trene for å konkurrere	23 + år: Trene for å vinne
2.1 Teknisk	Basisferdigheter: skyting, pasninger, dribling. Skyting: layups, begge hender (2-takter, 1-takter, power-layup, reverse). Formskudd, hoppskudd, hook. Stridestop, jumpstop, Inside moves. Pasninger: Brystpasninger, overhead, enhånds (begge hender) backhand, bullet, sprettpasning. Fartsøkning som progresjon. Dribling: Generell ballbehandling, sprette i fart (drive) med begge hender, cross-over, mellom beina, spin.	Basisferdigheter: Progresjon: øke farten. 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). Skyte i game-speed og ofte med over forsvarer. Pasninger: I spillsituasjoner, med forsvar. Driblinger: Som 12-14, + hesitation-moves, bak ryggen, countermoves, sette sammen finter, Føre ball mot tett forsvar.	Basisferdigheter: Progresjon: større fart og tettere forsvar. 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. Pasninger: Som 15-18 Driblinger: Som 15-18. Mot mer fysisk motstand.	Basisferdigheter: Samme progresjon som 18-22.

2.2 Taktisk

	12 –14 år: Lære å trene	15 – 18 år: Lære å konkurrere	19 – 22 år: Trene for å konkurrere	23 + år: Trene for å vinne
	Angrep: Mye 1 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 3. Alle trener alle posisjoner. «Kjelsås» 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. Forsvar: Kommunikasjon. Athletic stands, slide. Kun mann til mann forsvar. Trene mye 1 mot 1 forsvar. Kollektivt: posisjoner, jump to the ball, bumpe cutter, lære hjelpeside, utblokkering/returtakning. Lære rotasjoner i forsvar.	Angrep: Pick & Roll. Screen the screener. Spacing Intro til enkle systemer og quick-hits (f.eks. Flex og Horns-varianter). Videreutvikle «Kjelsås» som kollektivt angrep – sette backscreens, bevegelser uten ball. Takle fullbane press. Prinsipper mot sone. 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.	Utvikle helheten i spillet i både forsvar og angrep. Utvikle mental styrke og fokus. Være i nuet, løse oppgavene. Angrep: Lese situasjoner, se flere muligheter i hver situasjon og ta gode valg. Tydeligere roller i laget. Velge angrepssystemer ut fra spillermatriell – hvor er vi sterkest? Utvikle spillernes og lagets identitet. Forsvar: Fokus på intensitet i forsvar. Finn lagets styrker. Utvikle flere forsvarssystemer og bli gode på dem.	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.

	12 –14 år: Lære å trene	15 – 18 år: Lære å konkurrere	19 – 22 år: Trene for å konkurrere	23 + år: Trene for å vinne
2.3 Fysisk	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.) Utholdenhet: I spillsituasjoner på banen. Mye aktivitet, høy intensitet. Fleksibilitet: Behovsprøvet individuell bevegelsestrening (utenom banetid). Dynamisk oppvarming før banetid (rutine). Skadeforebyggende: øvelser. (Eksempler kan hentes fra skadefri.no)	Styrketrening: Med vekter, mer omfattende program, 2 x pr uke. Fokus på teknikk. Fortsatt 5 hovedmuskelgrupper. Noe spenst/hurtighets-øvelser. Behovsprøvet løps- og hopp teknikk. Utholdenhet: I spillsituasjoner på banen Individuell intervalltrening i ferier og off-season. Fleksibilitet: Som før. Skadeforebyggende: Som før.	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. Utholdenhet: Som 15-18. (dette stiller krav til treneren om at intensitet er ivarettatt. Kan være nødvendig å legge inn intervall-drag i treningene for å sikre at alle får nødvendig treningseffekt.) Fleksibilitet: Som før Skadeforebyggende: Som før	Styrketrening: Individuell, behovsprøvet styrketrening. Periodisering (off season / in season) Spenst/hurtighet som 19-22. Utholdenhet: Som 19-22. Fleksibilitet: Som før Skadeforebyggende: Som før.

	12 –14 år: Lære å trene	15 – 18 år: Lære å konkurrere	19 – 22 år: Trene for å konkurrere	23 + år: Trene for å vinne
2.4 Spill	Mye spill. Fokus på skuddvalg og execution i halv bane spill. Fokus på hurtighet i forflytning og ballbevegelse i transision spill. Fast break drills: Overtall/undertall/delay	Mye spill. Som 12-14 Sette sammen de tekniske/taktiske ferdighetene i kollektivt spill. Ta gode valg. Coachet spilling. Høy intensitet, tett forsvar.	Mye spill. Som 15-18 Utfordre spillerne til å planlegge taktikken i kamper på trening. Vi ønsker å utvikle komplette, tenkende, smarte spillere	Mye spill. Flere kamper. Søke å spille mer mot bedre lag (internasjonalt)

2.5 Sosialt | Lagbygging | Kulturbygging

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. Beholde hele gruppen samlet, ikke del i A - og B - lag.

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



"There is almost no skill or ability you can have that is so good it allows you to ruin the social qualities of the team."

Aksel Lund Svindal til *The New York Times*
Idrettslag: Nero Alpin

3 Treneren



3.1 Treningsledelse

Prinsipper for treningsledelse i Kjelsås basket:

- Treningene skal være morsomme, målrettet, variert og intense
- Det skal være stor aktivitet
- Unngå de tre 'L'er': Laps, Lines, Lectures
- Vi skal trene i game-speed
- Bryt vaner!
- Utfordre komfortsonen
- Innsats betyr alt
- Skap en kultur
- Bruk lederne i gruppa
- Mindset



Trenervett

- Jeg er her for spillerne – ikke for meg selv
- Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra»
- 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 og for basketballen

3.2 Kampløp

Prinsipper for kampløp i Kjelsås basket:



- Respekt avler disiplin
- Ærlig
- Tydelig
- Lyttende
- Kommuniserende
- Oppbyggende
- Inkluderende
- Nysgjerrig

Kampvett

- Jeg er med på å skape en god basketballopplevelse for alle.
- Jeg samarbeider med motstanderlagets trener om å skape jevnbyrdighet i kampen.
- Alle er like mye verdt – jeg sprer både spilletid og oppmerksomhet.
- Jeg er utviklingsorientert og veileder spillerne mot neste spillesituasjon.
- Jeg gjør dommeren god og henger meg ikke opp i dommeravgjørelser.
- Jeg er forberedt på at temperaturen kan bli høy, men jeg, «benken» min og spillerne mine skal takle det positivt og konstruktivt.