

Ullern Basket

Sportslig plan

Arbeidsverktøy for
sportslig ledelse i
klubben



Planen inneholder basis for Ullern Baskets virksomhet, verdigrunnlag og utviklings-strategi, og bør derfor være kjent av så vel klubbens trenere, støtteapparat, spillere som foreldre.

Klubbens verdier:

- **Gøy**

På og utenom trening. Inspirerende og varierte øvelser. Humor og humør. Gjøre sosiale ting sammen utenom basketen. Mestring og utvikling er gøy. Alle må få utvikle seg i forhold til sine egne forutsetninger.

- **Utviklende**

Alle må bli sett, alle må hjelpes på veien til sine mål, selv om ambisjonene er forskjellige. Vi søker å utvikle både våre enkeltspillere og våre lag. Vi må utfordre oss selv på å av og til gå utenfor komfort-sonen og samtidig erkjenne at det er greit å gjøre feil, det lærer vi av.

- Respekt

Respektere medspillere og støtteapparat, vi er alle på samme lag. Lytte til hverandre. Respekt for motspillere og dommere. Fair play. Respekt for vår disiplin, vår «kode», våre verdier. Vi vinner med ydmykhet og taper med verdighet.

- Inkluderende

Alle er velkomne, alle blir sett. Vi hilser på hverandre, vi møter opp og støtter laget. Vi støtter de andre lagene i klubben. Vi skaper et godt miljø basert på vennskap og empati. Vi fordeler spilletid. Vi har nulltoleranse for diskriminering.

Skap et miljø.

Ullern Basket skal være et godt sted å være, en klubb som barn og unge ønsker å være en del av. Et trygt miljø for barn og unge i bydelen, hvor inkludering, empati, trivsel og kameratskap er tydelige verdier.

På alle lag, i alle aldre, er det viktig at vi skaper et godt og trygt miljø, ikke minst er dette viktig i Easybasket-alder (7 – 12 år), da det er her grunnlaget for et godt, inkluderende og positivt miljø og klubb-tilhørighet legges. Trenere, støtteapparat og foreldre må forstå viktigheten av at dette prioriteres.

Alle spillere i klubben skal føle seg velkommen og inkludert i lagets og klubbens fellesskap. Trenere, støtteapparat og foreldre har et overordnet ansvar for at dette blir fulgt opp.

Bygg en kultur.



Ullern Basket er både en bredde- og en topp-klubb. Klubben har lange tradisjoner i norsk topp-basket både på dame – og herre – siden. Vi ønsker å legge til rette for begge deler – det er ingen motsetninger mellom disse kvalitetene. Vi ønsker å utvikle flest mulig gode basketballspillere og hjelpe alle som ønsker det, til å nå sitt potensial.

Ullerns spillere, lag, støtteapparat og fans (foreldre) skal være gjenkjennelige ved å representere klubben på en positiv måte. Vi skal stå for fair play på banen og være høflige og imøtekomende utenfor banen. Våre haller skal være et sted andre lag liker å besøke. Alle våre gjester skal behandles med høflighet og respekt.



«trash-talk» er ikke akseptabelt i

Ullern. La **oss** være det laget som hjelper motstanderen opp når de

faller. Ullerns lag skal være gjenkjennelige i vårt aggressive og kollektive spill. Vi skal kunne **vinne med ydmykhet og tape med verdighet**.

I vårt treningsarbeid ønsker vi også å bygge en gjenkjennelig kultur. Våre unge spillere skal lære at, i Ullern, trener vi med intensitet og mening, samtidig som treningene skal være morsomme, varierte og inspirerende. Spillerne skal lære seg at de selv har et ansvar for egen utvikling, for kjemien i laget og for å hjelpe sine medspillere til å bli bedre. Spillerne skal oppdras i Ullern Baskets kultur, hvor punktlighet, forberedelse til trening og kamp, og fokus på treningskvalitet er tydelige verdier. Vår «disiplin» skal imidlertid innlæres ved å forklare og inkludere spillerne. Trenerne og støtteapparatet skal **inspirere og instigere, ikke straffe og intimidere**.

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.

Spillerutvikling i klubb- og NBBF regi					
U12/MINI	U14	U16	U18	U20	Herre
LEK OG LÆRE Å TRENE	TRENE FOR Å TRENE, FASE 1	TRENE FOR Å TRENE, FASE 2	TRENE FOR Å KONKURRERE	TRENE FOR Å VINNE, FASE 1	TRENE FOR Å VINNE
PRINCIPLES: 1.LEK M/BALL 2.BASIC SKILLS 3.BASIC FOTARBEIDE 4.SKUDD 5.RYTMIKK OG KOORDINASJON 6.HANDLES 7.ENTUSIASME & GLEDE	PRINCIPLES: 1.BASIC SKILLS 2.FOTARBEIDE 3.SKUDD 4.KOORDINASJON 5.SPACING 6.ENKEL PASS & CUT 7.INDV OG BASIC TEAM D	PRINCIPLES: 1.BASIC SKILLS 2.LETTE SITS 3.BEGREPER 4.TEKNIKK FYSIKK 5.P/R 6.INDV OG TEAM D	PRINCIPLES: 1.ADVANCED SKILLS 2.BASIC SETS 3.P & R, O/D 4.BEGREPER 5.TYNGRE FYSIKK 6. INDV OG ADVANCED LAG D	PRINCIPLES: 1.TRANSITION D 2.REBOUNTING 3.HOW TO HANDLE THE POST 4.P/R D 5.ADVANCED D, SPACING, ANGLES & ROTATIONS	PRINCIPLES: 1.TRANSITION D 2. REBOUNTING 3.HOW TO HANDLE THE POST 4.P/R D 5.ADVANCED D, SPACING, ANGLES & ROTATIONS

	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
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 (3 – 4 sets pr øvelse) 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/hurtighetsøvelser. 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 ivaretatt. 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.
Teknisk	Basisferdigheter: skyting, pasninger, dribling. Skyting: layups, begge hender (2-takter, 1-takter, power-layup, reverse). Formskudd, hoppeskudd, 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,	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. Jobbe med sammensatte øvelser, dvs. spillesituasjoner der du jobber med effektivitet i de kvalitetene du ønsker å utvikle, og tar gode valg i spillsituasjonene.

		+ hesitation-moves, bak ryggen, countermoves, sette sammen finter, Føre ball mot tett forsvar.		
Taktisk	Angrep: Mye 1 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 3. Alle trener alle posisjoner. «Ullern» 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 «Ullern» som kollektivt angrep – sette backscreens, bevegelser uten ball. Takle fullbane press. Prinsipper mot sone. Forsvar: Perfeksjonere mann til mann forsvar. Pick & Roll forsvar (flere varianter) 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.
Spill	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	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).

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. Hvis mulig, 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



Generelt om trening:

Treninger skal være

- Gøy
- Målrettet
- Varierte
- Intense



Hvis disse 4 kvalitetene er ivaretatt, så vil vi oppfylle et annet viktig prinsipp –

- Å trene mest mulig **MED BALL** og mye fokus på spill-situasjoner (spill / motspill).

Dette krever planlegging og forberedelser fra trenerne, men det kommer til å gjøre oss alle bedre. Tenk over hvor mye dere Driller vs. Spiller.

Driller er nødvendig i innlæring mtp. repetisjoner, samkjøring og bygge vaner, men tenk over hvordan spillsituasjoner kan erstatte driller, for å få spilleforståelse i spill/motspill. Her er det selvsagt viktig at trener er med og coacher spillsituasjonene slik at ønskede fokuspunkter blir ivaretatt.

Vi ønsker at Ullern-spillerne skal lære mest mulig basketball og det er derfor et poeng at vi i yngre år (opp til U16) søker å trene og spille posisjonsløst og at spilletid fordeles mest mulig jevnt.

Generelt ønsker vi alltid å:

- Spille /trene med større fart
- Trene mye i spill – situasjoner
- Trene i kollektive prinsipper, både forsvar og angrep
- Trene i høy intensitet, «game – speed»
- Ha stor aktivitet, lite venting
- Unngå de 3 L-er: Lines, Laps, Lectures
- Utfordre komfort-sonen
- Trene **effektivt** – på ferdigheter man faktisk kan bruke
- Skap vaner – bryt vaner

Trenervett

- Utøveren i fokus, jeg er her for spillerne – ikke omvendt
- Jeg hører og ser 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 fokuserer mer på prosess og utvikling enn resultat

- Jeg anerkjenner at alle gjør feil – lær av det

Kampvett for trenere

- Jeg er med på å skape en god basketball-opplevelse 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 spillsituasjon
- Jeg gjør dommeren god og henger meg ikke opp i dommeravgjørelser
- Jeg er forberedt på at temperaturen kan bli høy, men jeg, benken og spillerne skal takle det positivt og konstruktivt

Forsvar i Ullern:



Defensive prinsipper

- Posisjon. Ligg mellom ballfører og kurv, se ham i navlen
- Mann/mann forsvar er vårt prioriterte forsvar. (sone introduseres ikke før tidligst i U16 sesongen)
- Høyt press over hele banen, synke til ballens nivå når den avanseres opp banen
- Trykk på ball (touching distance)
- Overspill nærmeste pasning
- Unngå driver og pasninger inn i midten
- Tydelig hjelpeforsvar på svak side
- Hopp til ballen
- Bumpe kutter til kurven
- Alltid vær klar til å rotere (alle 5)
- Se alltid både mann og ball
- Forutse angrepets neste trekk

Et mindset for forsvaret

- Angrepet vil spille med ekstrem spacing, ***forsvaret vårt ønsker å***

krympe gulvet og gjøre det trangt

- Angrepet vil diktere hva som skjer, ***forsvaret vårt skal være***

forstyrrende og drepe timing, flyt og offensiv rytme

- Angrepet ønsker tid og ro for å kunne utføre gode valg, ***forsvaret vårt***

må skape kaos og forstyrre all følelse av frihet for angrepet over

hele banen.

Angrep i Ullern:

Offensive prinsipper

- Trippel threat
- Se hele gulvet – har noen andre en bedre posisjon enn meg?
- Bruk 2 speeds
- Angrip gaps og close-outs når sjansen er der
- Fart inn i screener
- Treff med screener
- Les forsvaret og gjør mottrekk
- Bevegelse etter pasning
- Ut av skyggen – ballen skal kunne se deg
- Fast break – flytte laget **fort** fra forsvars- til angreps-sonen



Transition offense

- Transition handler om å skape gode arbeidsvilkår mens forsvaret er i ubalanse
- Sprint lanes! Selv om du ikke kan få ballen, vil du strekke gulvet
- Skap spacing ved å løpe enten sidelinjer eller til rim
- Primary: Se etter gode skudd tidlig og angrip returene mens forsvaret i er i ubalanse
- Secondary: Flyt inn i offense hvor vi kan slippe ballen langs sidelinjen

Angrep handler om timing og spacing

Skap god spacing ved å...

- ...posisjonere deg to steg bak trepoengslinjen
- ...aldri oppholde deg på weak side block (alltid short corner weak side!)
- ...skape fart inn og ut av screener
- ...kutte hardt, med formål, og deretter relocate

Angrep handler om at ballen skal ha fart

Skap ballbevegelse ved å...

- ...alltid ha god spacing
- ...ha gode vinkler til ballen, slik at det er enkelt å få til ballreverseringer
- ...counter harde overspillinger med backdoor kutter

Angrep handler om å legge trykk på kurven

Legg trykk på kurven ved å...

- ...kutte hardt og med formål
- ...angripe kurven ved å drive
- ...mate posten hvis vi har god posisjon

