

Tillsammans är vi Höken F11

Vårt lag är som bekant en del av Höken Basket, Svensk basket och hela den svenska idrottsrörelsen under Riksidrottsförbundets paraply. Den övergripande verksamhetsidéen för hela idrottsrörelsen i Sverige lyder:

Vi bedriver idrott i föreningar för att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet.

Det vill vi slå mynt om och här beskriva hur vi ser på det i förhållande till vår egen verksamhet. Tanken är att vi som tränare och ledare ska ha detta som ett styrdokument att kunna återvänd till och utvärdera att vi håller oss till våra mål och principer.

—

Vi ska drivas av glädje, gemenskap och delaktighet där vi tillsammans strävar efter att bli så kompetenta människor och basketspelare som möjligt, både fysiskt, psykiskt, socialt och kulturellt.

Vi som tränare finns här både för de aktiva och deras familjer. Vi lånar bara de aktiva för att försöka förmedla kunskap och ge chans till utveckling och lägga grunden för ett aktivt liv.

Grunden till utveckling

Vi är i ett väldigt känsligt läge där många barn av olika anledningar väljer att sluta med sin idrott alldeles för tidigt. Målet för oss, och hela idrottsrörelsen, är att få så många som möjligt att fortsätta med sin idrott så länge som möjligt. I nuläget är vi 16 spelare i laget så förhoppningsvis kan behålla vår grupp och kanske utöka den något. Genom att skapa en trygg och glädjefylld kultur minimerar vi obekväma känslor och ökar chansen till fortsatt idrottande. Det betyder inte att träningarna inte är utmanande och jobbiga, men känslan av glädje och att våga misslyckas är ständigt närvarande.

Vad som motiverar en aktiv att hålla på med en viss idrott varierar från person till person. En del kanske redan som ung är riktigt tävlingsinriktad och kan utan problem nöta samma övning under lång tid, medan andra kanske inte bryr sig alls om själva idrotten men det är kul att träffa kompisar och umgås. Oavsett vad som motiverar en

spelare är det vår roll som tränare att hitta en utmanande balans och en individanpassad nivå där alla spelare får känna att de både utmanas, vågar misslyckas och till slut klarar av övningarna. För att få ett långsiktigt idrottande och optimal utveckling krävs det att man hittar den inre motivationen, den som gör att man själv längtar till träningen för ens egen skull. För att lyckas med det finns det tre viktiga komponenter som vi jobbar efter:

- Delaktighet

Delaktighet i ett träningsssammanhang betyder att den aktive känner att den kan vara med och påverka hur vi har det i laget och vad vi gör på träningarna. Det betyder inte att vi som tränare helt lämnar över ansvaret till spelarna, utan bara att vi är lyhörd och försöker skapa en kultur där spelarna känner efter vad de tycker att de vill förbättra, eller bara tycker är roligt, och vågar framföra det.

- Kompetens

Här ligger utmaningen för oss som tränare att skapa övningar där alla, oavsett kompetens, får chans att hantera utmaningen, våga misslyckas och lyckas lösa uppgiften. Om möjligt nivåanpassa utan att särskilja.

- Tillhörighet.

Grupptillhörighet och meningsfulla positiva relationer är viktigt för motivationen. I och med att vi har spelare från olika skolor är detta en lite större utmaning än för en homogen grupp. Aktiviteter och moment som stärker lagandan och grupptillhörigheten är något som vi behöver jobba. På träningar kan det tex vara att tvinga in de aktiva i situationer där de tvingas prata och samarbeta med de som de vanligtvis inte umgås med.

Vi som ledare ser varje aktiv och har ett positivt, uppmuntrande bemötande. Trygghet leder till delaktighet som leder till motivation som leder till lärande.

Våga misslyckas

Vi som ledare uppmuntrar misslyckande och visar att även vi misslyckas. Vågar man inte misslyckas stannar man kvar i sin säkra zon och där sker ingen utveckling.

Positiv kritik

Vi som ledare strävar efter att i största möjliga mån förstärka det positiva i stället för att kritisera det negativa. Det är givetvis viktigt att korrigera felbeteenden men vi försöker leda de aktiva att själva komma fram till vad som blev fel och hur det kan göras på ett mer effektivt sätt, vilket förhoppningsvis leder till bättre utveckling.

Samma förutsättningar för alla

Alla aktiva får samma förutsättningar för utveckling. Vem som blir framgångsrik i sin idrott bestäms inte förrän i sena tonåren eller senare. Därför är det naturligt att alla spelare ges samma chans att prova på alla positioner och moment både på träning och match. Tävlingsmoment finns alltid närvarande på träning i form av matchspel, stafetter osv. Men vid teknikmoment fokuserar vi på att utföra uppgiften korrekt istället för att göra det så fort som möjligt.

Matcher och speltid

Så länge vi spelar Easy Basket, som vi ser som extra träningstillfällen, kommer samtliga spelare att kallas till alla matcher och speltid fördelas jämnt oavsett träningsnärvaro. Blir det väldigt tydligt att man bara kommer på match kommer vi i lagledningen ta en dialog med vårdnadshavare. När vi sedan går över till seriespel kommer det bli tydligare att träningsnärvaro påverkar speltid, alla kommer dock att kallas till match.

För spelare

För spelarna i Hökens F11 har vi endast några få, lågt ställda krav:

- Man förväntas komma förberedd och i god tid till alla träningar
- Man uppmuntrar och hejar på sina lagkamrater
- Man hälsar på samtliga i laget när man kommer
- Mobilen är undanstoppad från att man kommer in i omklädningsrummet tills att träningen är över
- När träningen drar igång håller man fullt fokus på uppgiften
- Man gör alltid sitt yttersta

Hög / låg korg

I år kommer vi att smyga i gång övergången till att spela på hög korg samt regeländringar som följer med det, även om vi fortsatt kommer att spela årets matcher på låg korg. På träning kommer vi att variera höjd på korg och storlek på boll som en motorisk utmaning.

För föräldrar

Som föräldrar till spelare i Hökens F11 är man ständigt peppande, i med och motgång, för hela laget. Föräldracoachning från sidlinjen är strikt förbjudet. Dels kan det göra att den aktive tappar fokus när det kommer direktiv från olika håll och dels kan det vara tvärt emot något vi som tränare gett direktiv om.

Vi gör det här tillsammans med er så om det uppkommer några frågor, funderingar eller förslag så ser vi mer än gärna att ni kontaktar någon av ledarna. Nu efter covid är det fritt fram att sitta med på träningarna. Det gör bara att vi tränare måste steppa upp och leverera ännu bättre träningar.