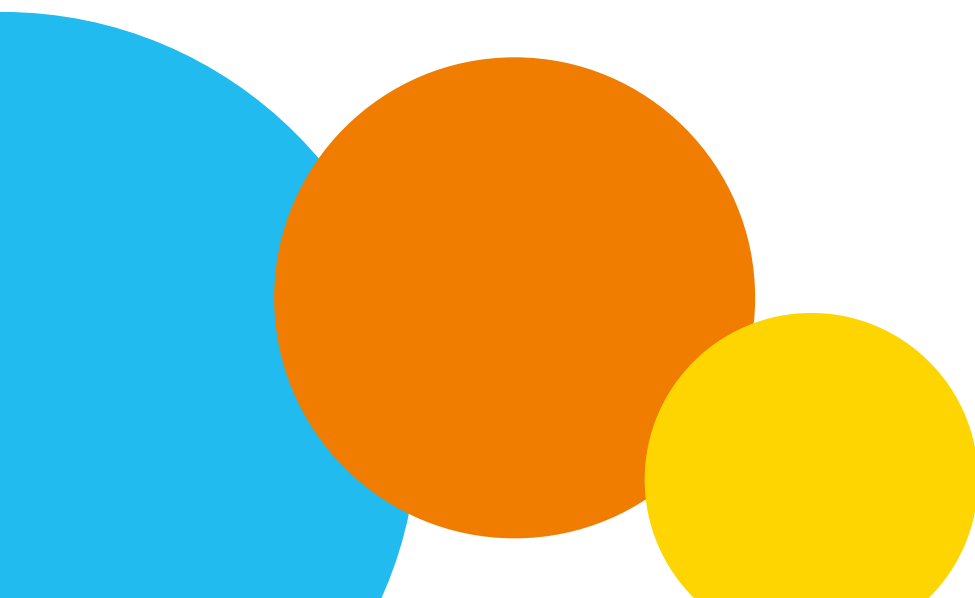


LÄRGRUPPSMATERIAL

TILL SVENSK BASKETS RAMVERK FÖR SPELARUTVECKLING

TRÄNARE: AVSNITT 1-4
STYRELSE/FÖRENINGsledare: AVSNITT 1-4+5

SVENSKA BASKETBOLLFÖRBUNDET
ÅR 2020





VARFÖR LÄRGRUPPSMATERIAL BASERAT PÅ SVENSK BASKETS RAMVERK FÖR SPELARUTVECKLING?

Efter drygt 2 års plöjande av forskningsrapporter och litteratur, intervjuer med erfarna basketcoacher (såväl svenska som internationella), omfattande omvärldsbevakning, remissrundor och ett stort antal utkast, publicerades Svensk Baskets ramverk för spelarutveckling i början av 2020.

Ramverket för spelarutveckling är en referens – en röd tråd – när gäller SBBF:s utbildningar, tävlingsbestämmelser och utvecklingsmiljöer, och kommer förhoppningsvis även att vara ett stort stöd för coacher och föreningar i hela Basketsverige när det kommer till spelarutveckling för 2020-talet.

Ramverket för spelarutveckling har spelarperspektivet för ögonen; föreningar och förbund finns till för att möjliggöra för barn, ungdomar och vuxna att spela organiserad basket, därför utgår alla rekommendationer från dem vi finns till för.

Ramverket för spelarutveckling omfattar alla nivåer av spelarutveckling och ambition i åldrarna U8-U19 och tar hänsyn till samhällstrender, normer, rådande samhällskultur, RF:s Strategi2025, FN:s Barnkonvention, väl beprövad erfarenhet och inte minst; bottnar i modern idrottsforskning.

Ramverket för spelarutveckling ska inte ses som ett dokument fullt av pekpinningar. Föreningar och tränare väljer själva i vilken omfattning de vill anamma Ramverket; hela, delar eller ingenting alls.

Med hjälp av lärgrupper i föreningen, och med stöd av det här lärgruppsmaterialet, kan du som tränare, eller ni som förening, inspireras och ta ställning till vilka delar av Svenska Baskets ramverk för spelarutveckling ni vill implementera. I det här lärgruppsmaterialet finns ett antal frågor kopplat till Ramverket för spelarutveckling, frågor som ni kan diskutera gemensamt i lärgruppen för att lära känna och bilda er en uppfattning om innehållet.

Ramverket för spelarutveckling hittar du på www.basketutbildning.se.

HUR FUNGERAR EN LÄRGRUPP?



MÖTET, SAMTALET OCH DET GEMENSAMMA SÖKANDET

Viljan att lära och nyfikenheten att upptäcka tillsammans är det som kännetecknar lärgruppen. Deltagarnas olika perspektiv, erfarenheter och upplevelser är det centrala i samtalet. Att lära av och med varandra leder till utveckling. Även om alla i lärgruppen förväntas delta aktivt i samtalen behöver någon ta på sig ledartröjan.

Den personen kallas för lärgruppsledare. Hon/han behöver ta på sig ett särskilt ansvar när det gäller att: Ha intresse och engagemang för ämnet som gruppen vill lära sig mer om.

Kunna leda och fördela samtalet och sökandet samt kunna driva på, strukturera och sammanfatta. Vara lyhörd för deltagarnas behov, förutsättningar och synpunkter.

Lärgruppsledare behöver inte kunna mer om ämnet än övriga gruppmedlemmar. Det är själva mötet och det gemensamma ansvaret för givande samtal som leder till lärande.

[Ta del av inspiration för lärgruppsledare här >>>](#)

HUR MÅNGA GÅNGER SKA VI TRÄFFAS?

Det här lärgruppsmaterialet är indelat i 4+1 avsnitt men ni i lärgruppen avgör själva hur många gånger ni vill träffas och hur länge ni ses varje gång. Mest effektivt brukar en träff bli om den är 1-3 timmar lång. För er egen skull kan ni i förväg t ex bestämma att varje avsnitt diskuteras i max 1 timme.

SÅ HÄR ANMÄLER DU DIN LÄRGRUPP

Den som har behörighet "utbildningsansvarig i förening" för IdrottOnline kan anmäla in lärgruppen via föreningens hemsida (IdrottOnline). Ni anmäler er lärgrupp digitalt i IdrottOnline - Utbildning.

Så här gör du:

- Logga in i IdrottOnline – Utbildning
- Gå till "Anmälan" – Välj "Lärgrupp".
- Under fältet "studieplan" väljer ni "Svensk Baskets ramverk för spelarutveckling".
- Fyll i övriga fält som planerar er lärgrupp.
- Ni kommer efter det få kontakt med er idrottskonsulent i ert RF-SISU distrikt, om den kontakten inte är tagen innan.

SISU IDROTTSUTBILDARNA – EN RESURS

Studieförbundet SISU Idrottsutbildarna delar gärna med sig av erfarenheter, ger stöd och kraft till just ert utvecklingsarbete. Ett samarbete som ni kommer ha både nytta och glädje av. För genomförandet av en lärgrupp kan till exempel SISU Idrottsutbildarna genom folkbildningsanslaget bidra med visst stöd. Det kan handla om att ta kostnader för material, hyrd lokal, studiebesök, expertmedverkan med mera. Kontakta ert RF-SISU distrikt och er idrottskonsulent, så berättar de mer om hur ett samarbete kan se ut. Kontaktuppgifter hittar ni på sisuidrottsutbildarna.se.

FÖRSTA TRÄFFEN

1. **Gå laget runt** - låt alla komma till tals. Var och en kan till exempel berätta något om sig själv eller något speciellt minne. Det kan vara något du upplevt som tränare eller aktiv.
2. **Gå husesyn i materialet** – bläddra/klicka dig fram och tillbaka och upptäck vad den innehåller i stora drag. Undersök vad som kommer upp inom dig och säg något om det.
3. **Gör en gemensam arbetsplan** – Vilka dagar ska vi träffas? Vilken plats? Vem fixar fiket? Är det något speciellt som måste ordnas och förberedas? Kom överens om "spelreglerna" för sammankomsterna. På vilket sätt kan vi ge alla möjlighet att ta plats utifrån sina förutsättningar?
4. **Hur vill vi dokumentera våra samtal** och det som kommer fram under resans gång?
5. **Nu är det dags att börja diskutera** det ni läst om till detta första tillfälle. Ramverket för spelarutveckling hittar du på www.basketutbildning.se.

När er lärgrupp är genomförd, slutrapporteras den och er RF-SISU kontakt eller SBBF:s utbildningsavdelning är er behjälplig om ni har ytterligare behov av utbildning.

AVSNITT 1

INTRODUKTION

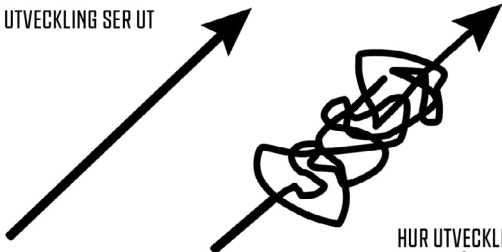
1

RAMVERKETS FILOSOFI

EN BASKETSPELANDE MÄNNISKA

UTVECKLING ÄR ICKE-LINJÄR

HUR DE FLESTA TROR ATT
UTVECKLING SER UT



HUR UTVECKLING SER
UT PÅ RIKTIGT



MOTIVATION

Självbestämmande

En känsla av valfrihet, frivillighet och självbestämmande. Att bete sig i linje med sina värderingar och intressen.

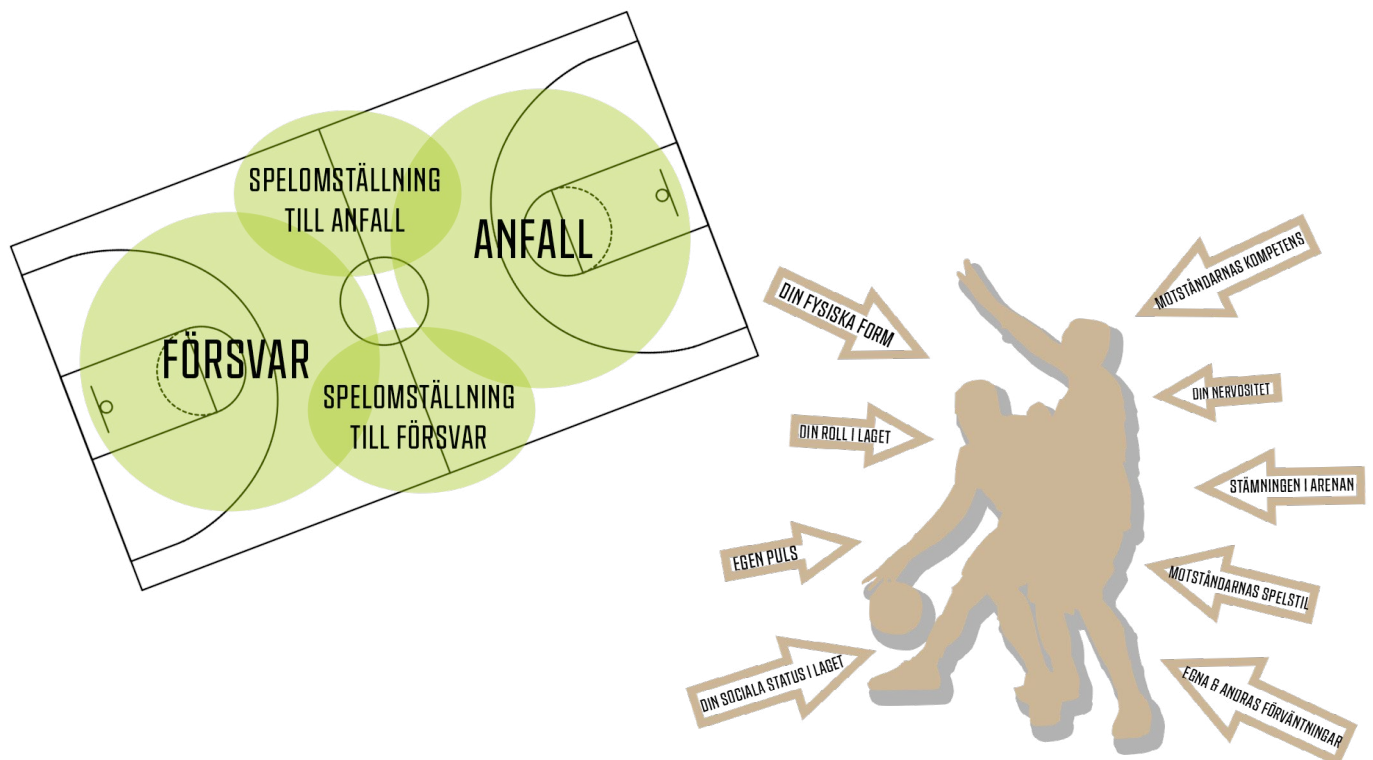
Kompetens

En känsla att på ett effektivt och kompetent sätt möta och hantera sin omgivande miljö.

Tillhörighet

Att känna gemenskap och samhörighet med andra. Att bry sig om andra och att andra bryr sig om mig.

UTGÅ FRÅN SPELET, DVS. MATCHEN



Det är många faktorer i en basketspelande människas liv som kan påverka spelarutvecklingen negativt.

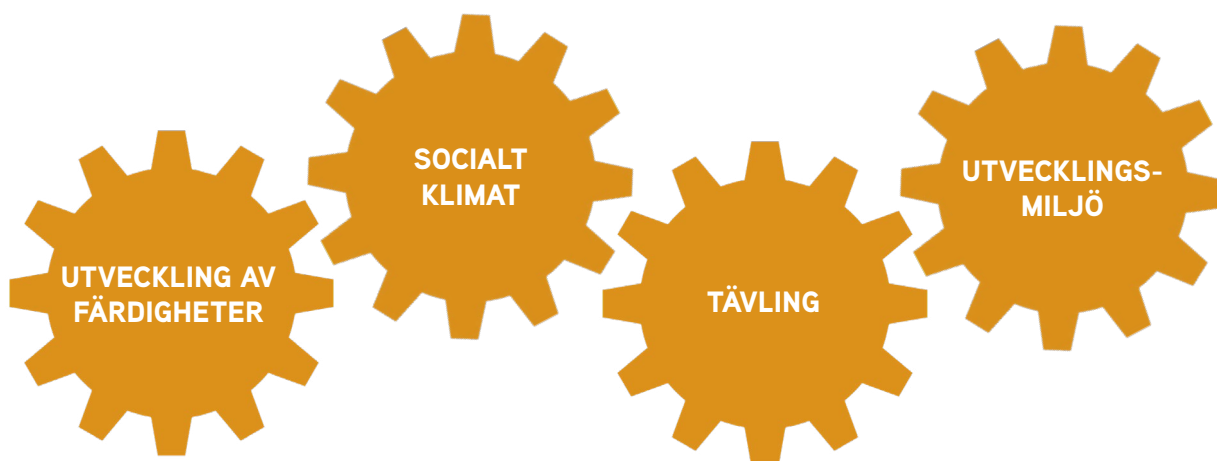
Diskutera hur ni som tränare kan göra för att förbättra möjligheterna till utveckling.

En basketmatch är ett komplext sammanhang där många faktorer påverkar spelarnas prestation.

Diskutera hur ni som tränare kan förbereda spelarna så att de har möjlighet att prestera bra.

2

SPELARUTVECKLINGENS DELAR



Diskutera hur ni som tränare kan göra för att kugghjulen ovan ska snurra för varje individ i laget?

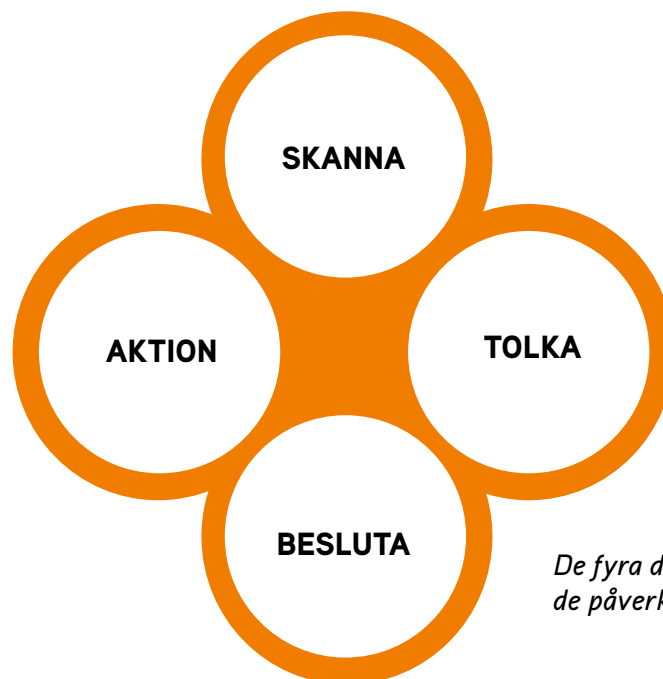
Diskutera hur ni som tränare kan göra för att kugghjulen ovan ska snurra för varje lag?

AVSNITT 2

ATT LÄRA SIG SPELA BASKET

1

BESLUTSFATTANDE



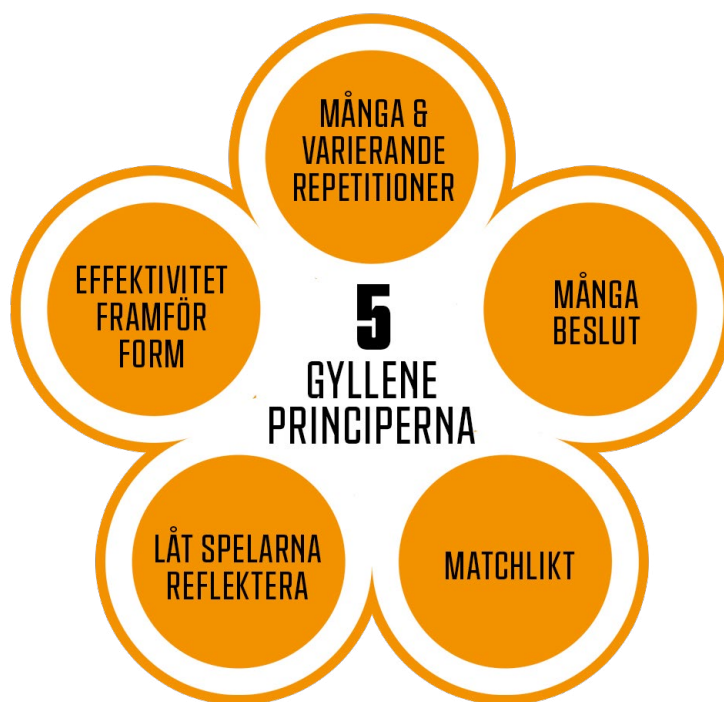
De fyra delarna sker integrerat och de påverkar kontinuerligt varandra.

Diskutera vilka typer av information en spelare behöver tolka i en matchsituation för att kunna ta ett bra beslut.

Resonera kring vad "ett bra beslut" är i en matchsituation.

2

DE FEM GYLLENE PRINCIPERNA



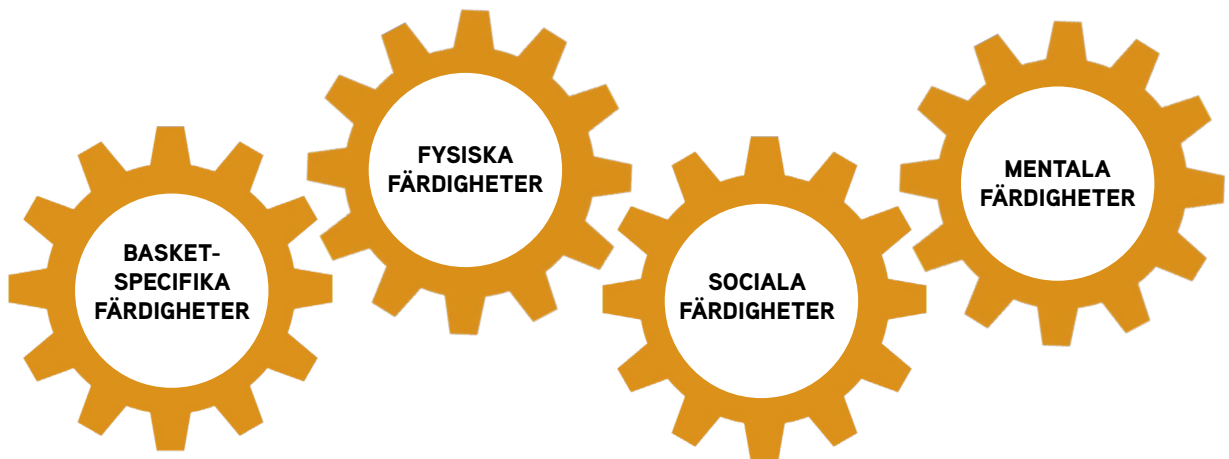
Diskutera hur principen "Låt spelaren reflektera" kan se ut i praktiken.

Diskutera hur principen "Effektivitet framför form" kan se ut i praktiken.

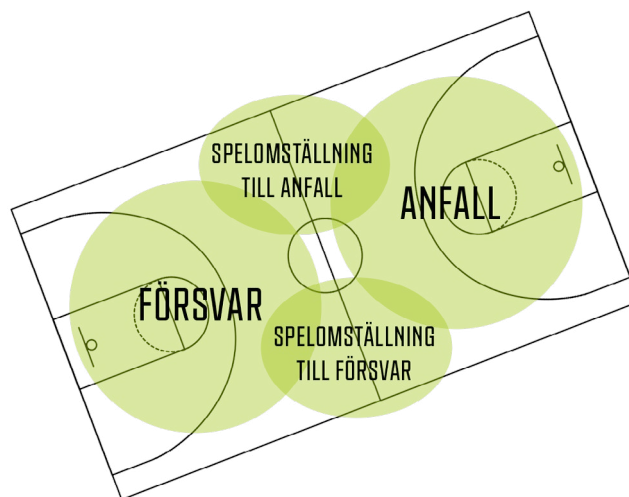
AVSNITT 3

FÄRDIGHETER

1 ÖVERSIKT - FÄRDIGHETER



2 BASKETSPECIFIKA FÄRDIGHETER



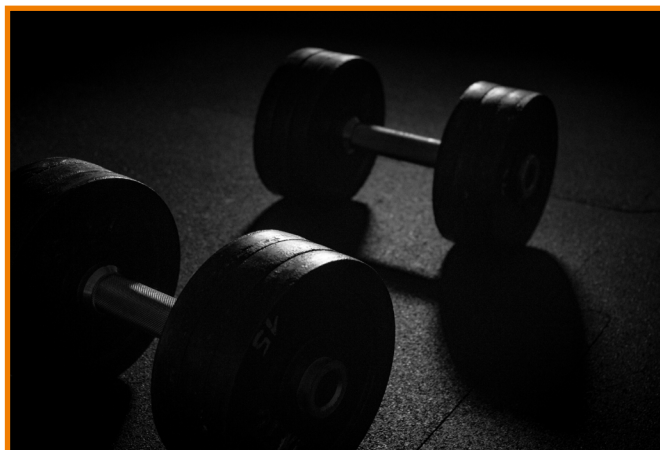
Diskutera hur man på träning kan jobba med övertagssituationer (i såväl 1-1-situationer som numerära övertag; 2-1, 3-2 osv) för att lära spelare att skapa, läsa och utnyttja övertag.

Diskutera om ni tycker att det saknas något mål i respektive spelfas.

Diskutera om ni tycker att det borde vara en annan prioritetsordning i respektive spelfas.

3

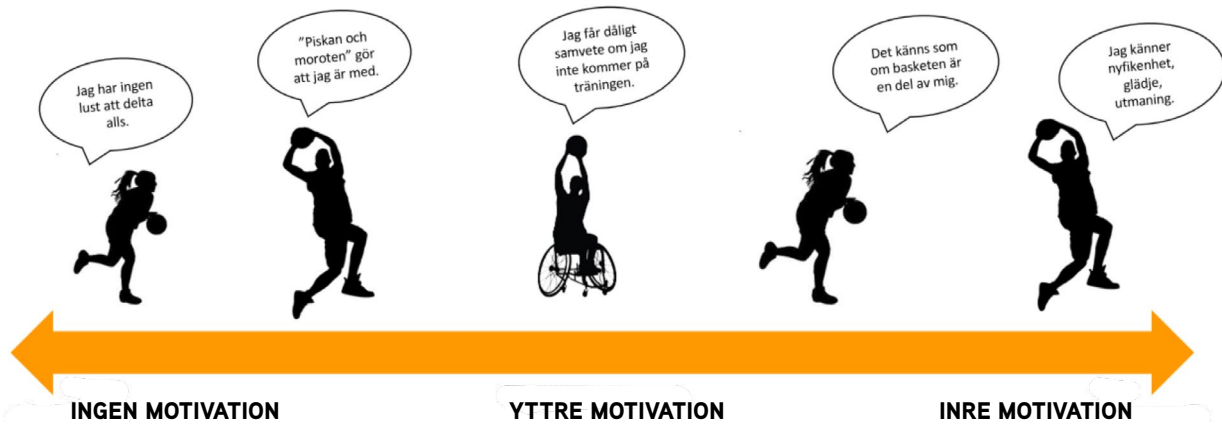
FYSISKA FÄRDIGHETER



Diskutera hur man som tränare/förening kan tillgodose utvecklingen av de fysiska färdigheterna hos alla i en träningsgrupp där den biologiska mognaden skiljer sig mellan spelarna, t ex att vissa har kommit in i puberteten och andra inte?

4

MENTALA FÄRDIGHETER



Självbestämmande

En känsla av valfrihet, frivillighet och självbestämmande. Att bete sig i linje med sina värderingar och intressen.

Kompetens

En känsla att på ett effektivt och kompetent sätt möta och hantera sin omgivande miljö.

Tillhörighet

Att känna gemenskap och samhörighet med andra. Att bry sig om andra och att andra bryr sig om mig.

Diskutera vad man som tränare kan göra för att öka den inre motivationen hos spelarna utifrån Självbestämmandeteorin?

Diskutera vad man som förening kan göra för att öka den inre motivationen hos spelarna utifrån Självbestämmandeteorin?

5

SOCIALA FÄRDIGHETER



Fundera på vilka frågor man kan ställa till spelarna vid träningens in-checkning.

Diskutera vilka beteenden som får laget att trivas och prestera tillsammans?

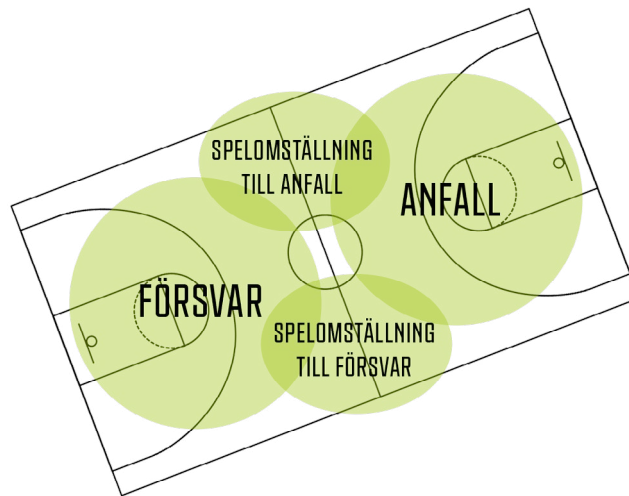
Diskutera vilka beteenden hos tränaren som kan få laget att känna trygghet och prestera bättre?

AVSNITT 4

TRÄNING OCH MATCH

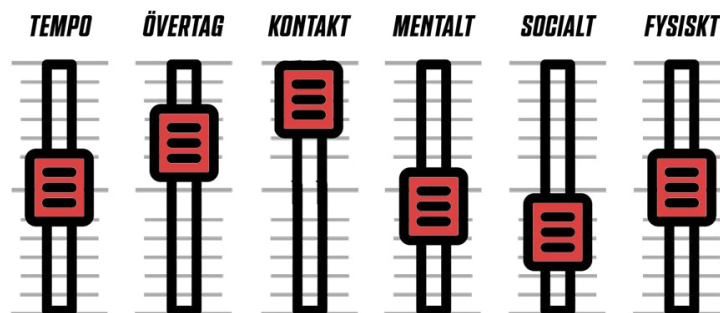
1

TRÄNINGSPLANERING



2

LADDNINGAR



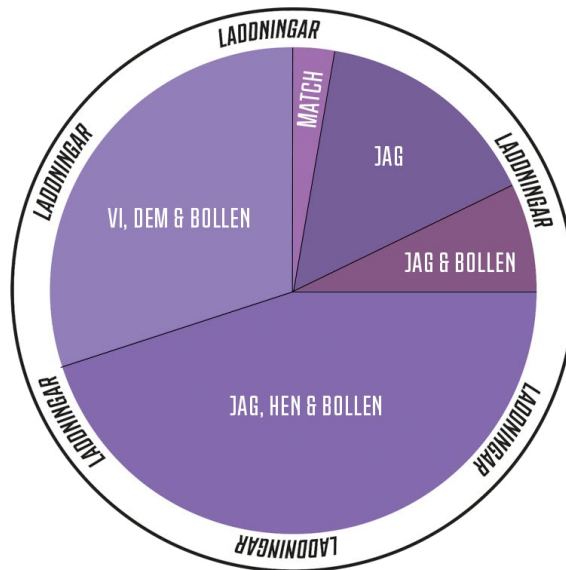
3

DE FEM GYLLENE PRINCIPERNA



4

FÖRDELNING AV TRÄNINGSTID



Resonera kring hur man kan 1) designa en basketövning så att den omfattar samtliga fem gyllene principer och 2) hur man kan ladda den övningen (tekniskt/socialt/mentalt/fysiskt)

Resonera kring hur en träning kan planeras utifrån cirkeln med tårtbitarna ovan; ge gärna exempel på övningar.

Diskutera hur ni som tränare/förening tillser att det finns utrymme för fysiskt, psykisk och social återhämtning samt sömn för spelarna.

5

ATT TÄNKA PÅ I TRÄNINGSSAMMANHANG



Puberteten påverkar spelarutvecklingen på olika sätt hos tjejer och killar, både positivt och negativt.

Diskutera på vilket sätt det påverkar samt vad ni som tränare/förening kan behöva tänka på.

6

ATT TÄNKA PÅ I MATCHSAMMANHANG



Resonera kring vilken typ av kommunikation som ger positiva effekter under match:

- ***Från coach till spelare?***
- ***Mellan spelarna?***
- ***Från föräldrar till spelare?***
- ***Från domare till spelare?***

AVSNITT 5

REKOMMENDERADE RIKTLINJER



MÅLGRUPP: STYRELSE OCH FÖRENINGSLEDARE

När avsnitt 1-4 av lärgruppsmaterialet är bearbetat, rekommenderar vi en workshop där styrelse tillsammans med föreningsledare och/eller tränare kommer fram till vilka riktlinjer som ska gälla i föreningen kring ett antal frågeställningar som rör spelarutveckling.

Ta gärna hjälp av RF-SISU att processleda workshopen.

Diskutera om, och i så fall hur, föreningen kan stimulera en enskild spelare som har kommit längre i sin basketutveckling än sina lagkamrater. Formulera gärna hur en riktlinje skulle kunna se ut i er förening.

Diskutera om, och i så fall hur, föreningen/tränarna kan underlätta för spelare att hålla på med andra idrotter/andra aktiviteter parallellt med basketen. Formulera gärna hur en riktlinje skulle kunna se ut i er förening.

Diskutera frågan om speltid på individnivå. Ska det vara upp till varje tränare att bestämma eller ska föreningen ta fram en policy? Hur skulle den i så fall kunna vara formulerad?