



**SVENSK
BASKET**



RAMVERK FÖR SPELAR- UTVECKLING

INTRO	3
SPELARUTVECKLINGENS DELAR.....	4
EFFEKTER	5
RAMVERKETS FILOSOFI.....	5
EN BASKETSPELANDE MÄNNISKA.....	5
UTVECKLING ÄR ICKE-LINJÄR.....	6
MOTIVATION	6
UTGÅR FRÅN SPELET, D V S MATCHEN.....	7
ATT LÄRA SIG SPELA BASKET	8
BESLUTFATTANDE.....	8
DE FEM GYLLENE PRINCIPERNA	9
FÄRDIGHETER.....	10
ÖVERSIKT FÄRDIGHETER	10
BASKETSPECIFIKA FÄRDIGHETER.....	11
BASKETENS GRUNDIDÉ.....	11
FYSISKA FÄRDIGHETER	12
BIOLOGISK ÅLDER	12
TILLVÄXTSPURT/PHV (peak height velocity).....	12
UTVECKLING AV FYSISKA FÄRDIGHETER.....	13
ATT FÖREBYGGA SKADOR.....	14
KNÄKONTROLL.....	15
MENTALA FÄRDIGHETER	15
AVANCERADE MENTALA FÄRDIGHETER	16
PSYKISK OHÄLSA	16
MOTIVATION	17
TEORIN OM MÅLORIENTERAD MOTIVATION (ACHIEVEMENT GOAL THEORY, AGT)	19
SOCIALA FÄRDIGHETER	20
TIPS – UTVECKLING AV SOCIALA FÄRDIGHETER.....	21
NYCKELBETEENDEN	21
ATT CHECKA IN OCH CHECKA UT	22
CANADA BASKETBALL’S KOMMUNIKATIONSMODELL.....	22
TRÄNINGSPLANERING	23
TRÄNINGSSINNEHÅLL.....	23
LADDNINGAR	24

FÖRDELNING AV TRÄNINGSTID	25
PERIODISERING	26
BELASTNING OCH ÅTERHÄMTNING	27
TRÄNINGSBELASTNING	27
MATCHBELASTNING	27
ÅTERHÄMTNING	28
TRÄNING OCH MATCH – ATT TÄNKA PÅ	29
ATT TÄNKA PÅ I TRÄNINGSSAMMANHANG	29
GENERELLT	29
U7-U12	29
U13-U16	29
KILLAR	30
TJEJER	30
U17-U19	31
ATT TÄNKA PÅ I MATCHSAMMANHANG	31
TAKTIK	31
GENERELLT	31
U13-U16	32
U17-U19	32
REKOMMENDERADE RIKTLINJER	33
NIVÅANPASSNINGAR	33
SEN SPECIALISERING	35
SPELTID	35
MER KUNSKAP, TIPS OCH IDÉER	36
REFERENSER/LITTERATURLISTA	37

INTRO

SVENSK BASKETS RAMVERK FÖR SPELARUTVECKLING

Det här är Svensk Baskets rekommenderade ramverk för spelarutveckling. Tanken är att det ska fungera som:

- en allmän vägledning för tränare som verkar inom Svensk Basket när det gäller modern spelarutveckling
- en utgångspunkt för tävlingsbestämmelserna
- en gemensam referenspunkt – en röd tråd - för Svensk Baskets utvecklingsmiljöer
- en referenspunkt för SBBF:s tränar-/domar- och funktionärsutbildningar

RAMVERKET...

- 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.
- omfattar alla nivåer av spelarutveckling och ambition i åldrarna U8-U19
- är i hög grad evidensinformerad; d v s bottnar i modern idrottsforskning.
- tar hänsyn till väl beprövad erfarenhet.
- tar hänsyn till samhällstrender, normer, rådande samhällskultur, RF:s Strategi2025¹ och FN:s Barnkonvention² som blev lag i Sverige 1 januari 2020.
- ligger i linje med Svensk Baskets värdegrund.

¹ <https://www.strategi2025.se/>

² <https://unicef.se/rapporter-och-publikationer/barnkonventionen-och-foreningsidrotten-handbok-for-idrottsledare>



SPELARUTVECKLINGENS DELAR

Spelarutveckling omfattar flera delar som måste samverka för att skapa bästa möjliga förutsättningar på såväl kort som lång sikt.

UTVECKLING AV FÄRDIGHETER

Innehållet i spelarutbildningen delas in i fyra områden:

Basketspecifika färdigheter

Mentala färdigheter

Fysiska färdigheter

Sociala färdigheter

SOCIALT KLIMAT

Att ha välfungerande relationer inom laget, mellan spelare, tränare och föräldrar samt i föreningen generellt, främjar **lärande** och **motivation** i mycket hög grad. Ett holistiskt ledarskap och en bra och tydlig värdegrund är avgörande.

TÄVLING

Hur organiserar vi tävling så att den blir utmanande, utvecklande och motiverande?

Domarna är viktiga; deras pedagogiska och kommunikativa färdigheter samt deras spelförståelse och regelkunskap är nyckelfaktorer för att skapa meningsfulla matcher.

UTVECKLINGSMILJÖ

En god utvecklingsmiljö (t ex en förening) kännetecknas bland annat av:

- Tränare som har **kunskap om sporten**, har en **pedagogisk förmåga**, och som kontinuerligt reflekterar över sitt ledarskap och har en vilja att **ständigt utvecklas**.
- Bra träningsmöjligheter (halltillgång) och/eller förmåga att optimalt nyttja de lokaler/den utrustning som finns.
- En verksamhet med tydliga strukturer.

EFFEKTER

När spelare deltar i en bra verksamhet leder det till olika positiva effekter³:



RAMVERKETS FILOSOFI

Svensk Baskets Ramverk för spelarutveckling vilar på fyra pelare; att se hela människan, att utveckling är icke-linjär, självbestämmandeteorin samt att spelarutveckling utgår från spelet (matchen).

EN BASKETSPELANDE MÄNNISKA

”En basketspelare är en människa som spelar basket, inte en basketspelare som även råkar vara människa.”

Att vara människa innebär att vi påverkas av biologi, sociala relationer, trender, idoler, miljö, samhällets krav och miljoner andra saker. Basketen är bara *en* del av många delar i en basketspelande människas liv. Om vi lyckas göra vår idrott till en miljö där människor trivs och utvecklas, så ökar chansen att den får ta plats – och kanske till och med stor plats – i en människas liv, oavsett vilket mål man har med sin basket. Det betyder också att du som tränare behöver lära känna människan, inte spelaren.



³ Dr Côté's development model (Côté Turnidge & Evans, 2014; Vierimaa, Turner, Bruner & Côté's, 2017) ligger till grund för bilden.

UTVECKLING ÄR ICKE-LINJÄR

Det är många saker som påverkar utvecklingen hos en basketspelande människa - biologisk mognad, motivation och skador är några exempel - därför måste man som tränare ha tålamod med att varje individ är unik i sin utveckling och att utvecklingen inte sker linjärt eller förutsägbart.



MOTIVATION

Det finns tre grundläggande mänskliga behov som driver vår inre motivation⁴:

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

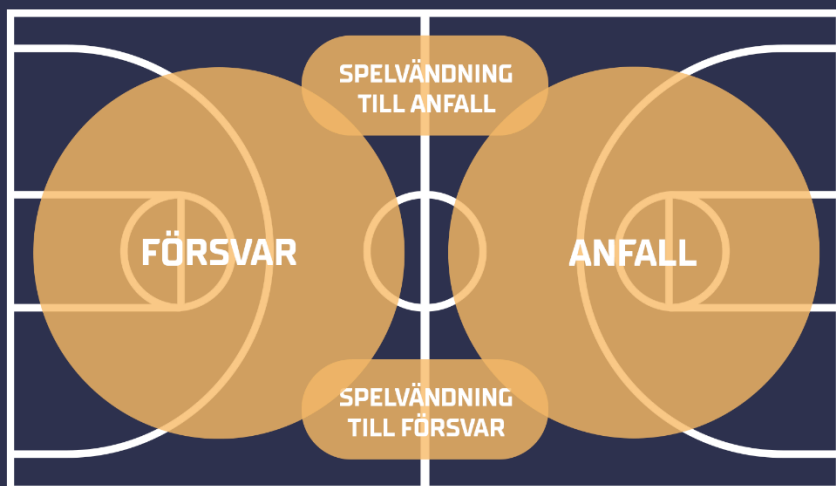
Att känna gemenskap och samhörighet med andra. Att bry sig om andra och att andra bryr sig om mig.

Som tränare bör du alltid ha det i åtanke när det gäller ditt ledarskap. Det är också viktigt att föreningarna tar hänsyn till det i planeringen av verksamheten.

⁴ Självbestämmandeteorin/Self determination Theory (Richard M. Ryan och Edward L. Deci)

UTGÅR FRÅN SPELET, D V S MATCHEN

Basketspelets grundidé handlar om att göra poäng genom att skapa övertag, och förhindra motståndarna från att göra poäng genom att minska/förhindra motspelarnas övertag. Den logiken i kombination med det komplexa sammanhang en basketmatch är, guidar oss när det gäller vilka olika typer av färdigheter en basketspelare behöver.



På samma sätt som principerna kring övertag i en matchsituation styr innehålllet i spelarutbildningen, styr även de basketspecifika, mentala, fysiska och sociala färdigheterna som en basketspelares behöver för att klara av det komplexa sammanhang en basketmatch är.



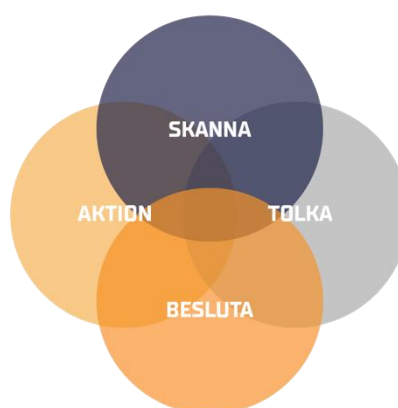
ATT LÄRA SIG SPELA BASKET

Som tränare är du helt ovärderlig i en ung persons utveckling som basketspelare (och människa). Att involvera den aktive i sitt eget lärande är en viktig del för att skapa engagemang, motivation och inte minst förmågan att tänka självständigt. Du är arkitekten som skapar träningsupplägg som får spelarna att upptäcka, förstå och hitta vägar för att utvecklas som basketspelare med dig som guide och inspiratör. Som en klok tränare sa: "Jag vill att mina spelare ska lära sig att förstå spelet. Att de kan ta bra självständiga beslut på planen och att deras skill-sets funkar på match. Meningen är *inte* att de ska bli bra på olika drillar".

För att lära ut basket måste du själv förstå basket och som tränare hela tiden sträva efter att fördjupa dina kunskaper. Det kan du till exempel göra genom utbildning (basketutbildning.se) men även genom att titta på basket, studera basket och diskutera basket med andra.

BESLUTFATTANDE

En basketmatch innehåller mängder av beslut. Därför är det viktigt att spelarna redan från knatteåldern får träna på att skanna av och tolka det som händer på basketplanen, och utifrån det ta ett lämpligt beslut utifrån situationen och agera på det.



SKANNA

Med hjälp av sinnen (t ex synen och hörseln) kan spelaren *skanna* av det som händer på planen. I takt med den biologiska mognaden och hjärnans utveckling, ökar förmågan att uppfatta information (perception). Erfarenhet förbättrar också förmågan att rikta uppmärksamheten mot den mest relevanta informationen.

TOLKA

En mycket viktig del av spelarutbildningen handlar om att spelarna ska lära sig att *tolka* (förstå) information. Därför är det viktigt att aktiviteterna eller övningarna i träningen är matchlika och varierande för att spelarna ska få tillfälle att lära sig att tolka så mycket information som möjligt, t ex vinklar, avstånd, ytor, motståndarnas position och agerande. Med matchlik och varierad träning bygger de upp en erfarenhetsbank av sådant som de kan ställas inför under match.

BESLUTA

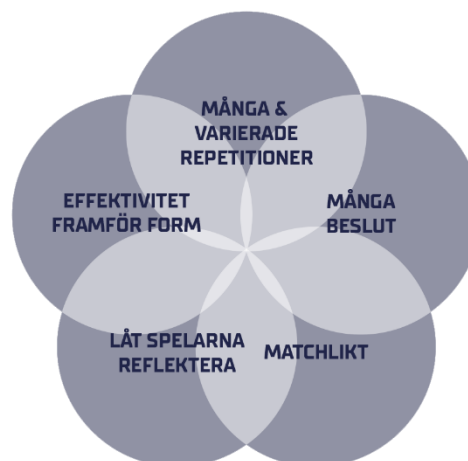
Att ta ett bra beslut vid rätt tidpunkt är komplext. Det krävs inte bara att informationen är rätt-tolkad ("jag uppfattar att jag har ett stort övertag"); annat som kan påverka en spelares beslut är nivå på självförtroende, status i gruppen, hur informationen ska vägas mot lagets gameplan etc. Om en spelare visar tecken på osäkerhet i beslutsfattandet kan det egentligen handla om dåligt självförtroende eller det sociala klimatet i gruppen.

AKTION

En spelares handling på basketplanen kallas för *aktion*. Det kan t ex vara att dribbla eller sätta en bollscreen, men en aktion kan också vara att röra sig bort från en medspelare som har boll och på det sättet skapa yta för en attack mot korgen.

DE FEM GYLLENE PRINCIPERNA

Eftersom basket är en komplex sport – det går snabbt och finns många variationer på vad en spelare ställs inför i en match – behöver spelarna träna på ett sätt som förbereder dem för de utmaningarna⁵. Vår rekommendation är därför att spelaren utvecklar beslutsfattande och basketspecifika färdigheter integrerat. Ett bra sätt är att följa de fem gyllene principerna:



MÅNGA OCH VARIERADE REPETITIONER

För att bli bra på något behövs massor av repetitioner, men eftersom matchsituationer aldrig är exakt likadana (delvis bortsett från straffkast), behöver repetitionerna varieras för att förbereda spelaren maximalt. *Exempel: Börja 1-1-matchen från olika startpunkter varje gång*

MÅNGA BESLUT

För att utveckla den kognitiva förmågan, d v s kunna tolka en spelsituation blixtnsnabbt för att ta ett bra beslut i rätt ögonblick, behöver spelaren ställas inför samma beslut på träning som de ställs inför på match.

En ung och oerfaren spelares hjärna klarar oftast bara av att hantera några få beslut, men i takt med biologisk mognad och erfarenhet av basket, kan man öka antalet beslut en spelare utmanas att hantera i en övning och under en träning.

Exempel: Att ha med både en försvarare och en anfallare i en övning ger tillfälle för beslutsfattande. Då tränas både beslutsfattandet kring hur det är lämpligt att t ex passa för att bollen ska gå fram, och i vilket läge det är lämpligt att passa.

MATCHLIKT

Om innehållet på träning påminner om matchsituationer, då blir du bra på att spela match. Se till att variera spelformatet på träning; 1-1, 2-1, 3-3, 4-3, 5-5 osv. Olika typer av övningar som innehåller både anfallare och försvarare är också utvecklande. Många klassiska övningar kan göras mer matchlika genom att lägga till en försvarare, eller anfallare.

Tänk på att matchlikt ska vara representativt för åldern och sammanhanget, d v s för en 10-åring är matchlikt distriktets U11-serie, för europeiska proffsspelare är det EuroLeague som gäller.

Exempel: Övningar som skapar samma sorts 2-1-moment som ofta uppstår i snabba uppspel på matcherna.

LÅT SPELARN REFLEKTERA

Att ge spelaren det rätta svaret kan ge en snabb och ytlig effekt, men att låta spelaren reflektera och komma fram till svaret själv, ger en djupgående och långvarig effekt. "Vad lade du märke till?" "Hur såg det ut?" "Vad funkade bra?" Här är det även lämpligt att använda ABCD-metoden (se Sociala färdigheter) som ett kommunikationsverktyg.

Exempel: Ställ frågor till spelare efter utförande; Varför lyckades/misslyckades du förra gången? Vill du göra något annorlunda nästa gång?

Självfallet finns det tillfällen då spelaren kan behöva en tydlig instruktion/informativ feedback från dig som tränare. Speciellt när din instruktion/informativa feedback kan leda till en omedelbar ökad känsla av kompetens.

⁵ Färdighetsträning med icke linjär pedagogik, Jia Yi Chow m fl

EFFEKTIVT UTFÖRANDE

Det viktigaste är att exempelvis passen är effektiv, dvs går fram, inte vilken passningsvariant som användes (enhands-, tvåhands-, studspass osv) eller hur passningen såg ut. Effektiva passningar har ofta likheter, t ex att de utförs i balans och att handleden styr bollens riktning och fart, men kommer i övrigt att se lite olika ut för olika personer beroende på individuella skillnader i anatomin.

Dessutom förändras anatomin ända tills en person är fullvuxen. Det är därför ineffektivt att lägga för mycket tid på att förfina ett tekniskt utförande så länge spelaren växer. Fokus bör av den anledningen istället ligga på att spelarna lär sig att utföra de basketspecifika färdigheterna med olika grader av motstånd, press, vinklar och fart.

FÄRDIGHETER

En basketspelare behöver många olika typer av färdigheter. Vi grupperar de vanligaste färdigheterna i fyra områden, men i själva verket hänger de tätt samman och påverkar varandra.

Färdighet, en personlig förmåga att med hjälp av kunskap, erfarenhet och rent kroppsliga egenskaper kunna utföra en viss handling.

ÖVERSIKT FÄRDIGHETER

BASKETSPECIFIKA FÄRDIGHETER

De basketspecifika färdigheterna har spelet – matchen – som utgångspunkt. Ett baskettekniskt utförande har i matchsituation bara ett värde om man som spelare förstår *hur* den ska användas mest effektivt, dvs *anpassning till sammanhang* och *när* den är lämplig att användas (*beslut*).

FYSISKA FÄRDIGHETER

Spelarna behöver ha styrka, snabbhet, koordination, rörlighet och uthållighet för att kunna prestera, återhämta sig snabbt och hålla sig skadefria.

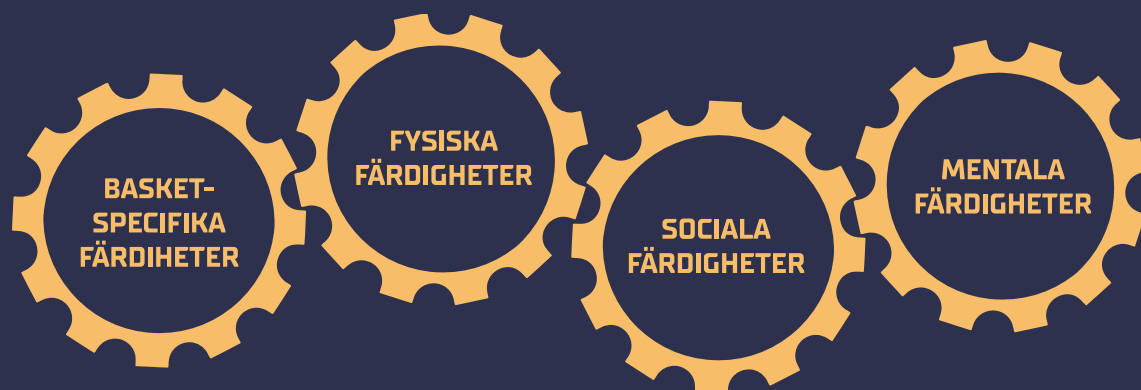
SOCIALA FÄRDIGHETER

Att kommunicera, samarbeta, sprida bra energi, respektera sin omgivning, visa empati och ta ansvar är viktigt för att kunna göra varandra bra och få alla att trivas.

Med en kultur i laget som tillåter framgångar, misstag och olikheter, gynnas kreativiteten och beslutsfattandet på basketplanen.

MENTALA FÄRDIGHETER

Spelarna behöver ha mentala färdigheter för att kunna hantera nervositet, stress och snabbt komma över ett misslyckande på planen. De behöver också ha självförtroende så att viljan att lyckas är starkare än rädslan för att misslyckas. Rädsla hämmar kreativitet och påverkar beslutsfattandet negativt i spelet.



BASKETSPECIFIKA FÄRDIGHETER

BASKETENS GRUNDIDÉ

Det finns många olika varianter av taktik i basket, men spelets grundidé handlar om att göra poäng genom att skapa övertag, och förhindra motståndarna från att göra poäng genom att minska/förhindra motspelarnas övertag.

En basketmatch kan delas in i fyra *faser*: ANFALL, SPELVÄNDNING TILL FÖRSVAR, FÖRSVAR, SPELVÄNDNING TILL ANFALL.

Olika typer av färdigheter kan användas för att uppnå målen i varje spelfas. De yngre spelarna har ännu inte så stor och avancerad "verktygslåda" av färdigheter, men samma logik gäller för dem som för äldre spelare; skapa övertag och avsluta, minska övertag och återerövra bollen.

Ett **övertag** kan t ex handla om yta, mismatch i längd och/eller förmåga.

FÖRSVAR

MÅL

- Stoppa avslutsförsök
- Minska övertag
- Krympa ytor
- Få tiden att gå
- Utblockering
- Defensiv returtagning
- Erövra bollen

PRIORITERINGAR

1. Stoppa öppet skott/attaackerande spelare
2. Är jag mellan min spelare och korgen?
3. Ser jag min spelare och spelaren som har bollen?
4. Kliv in i hjälpförsvar
5. Hjälpa hjälpförsvararen

SPELVÄNDNING TILL FÖRSVAR

MÅL

- Skydda korgen
- Minska anfallets fart/övertag

PRIORITERINGAR

1. Är korgen skyddad?
2. Försvaret någon bollen?
3. Finns det någon fri motståndare längre fram än bollen?

ANFALL

MÅL

- Kontrollerade avslut
- Agera på övertag
- Skapa övertag med boll
- Skapa övertag utan boll
- Offensiv returtagning

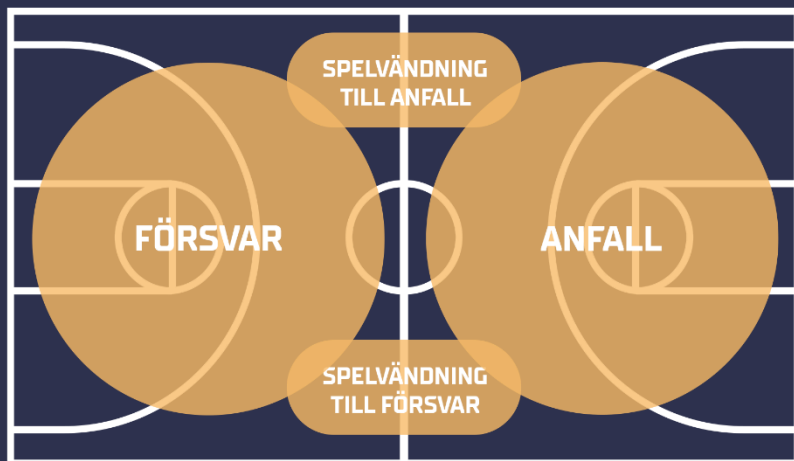
PRIORITERINGAR

Med boll

1. Kan jag skjuta eller attackera korgen?
2. Finns det en medspelare med ett övertag i poängläge?
3. Kan jag skapa ett övertag åt mig själv eller åt en medspelare?

Utan boll

1. Kan jag skapa ett övertag åt medspelaren som har boll?
2. Kan jag skapa ett övertag åt mig själv eller åt en medspelare som inte har boll?



SPELVÄNDNING TILL ANFALL

MÅL

- Skapa övertag
- Behålla/Förstärka övertag

PRIORITERINGAR

Med boll

1. Finns det en medspelare med ett övertag närmare korgen än jag?
2. Har jag ett övertag?
3. Kan jag skapa ett övertag för mig själv?
4. Kan jag skapa ett övertag åt min medspelare?

Utan boll

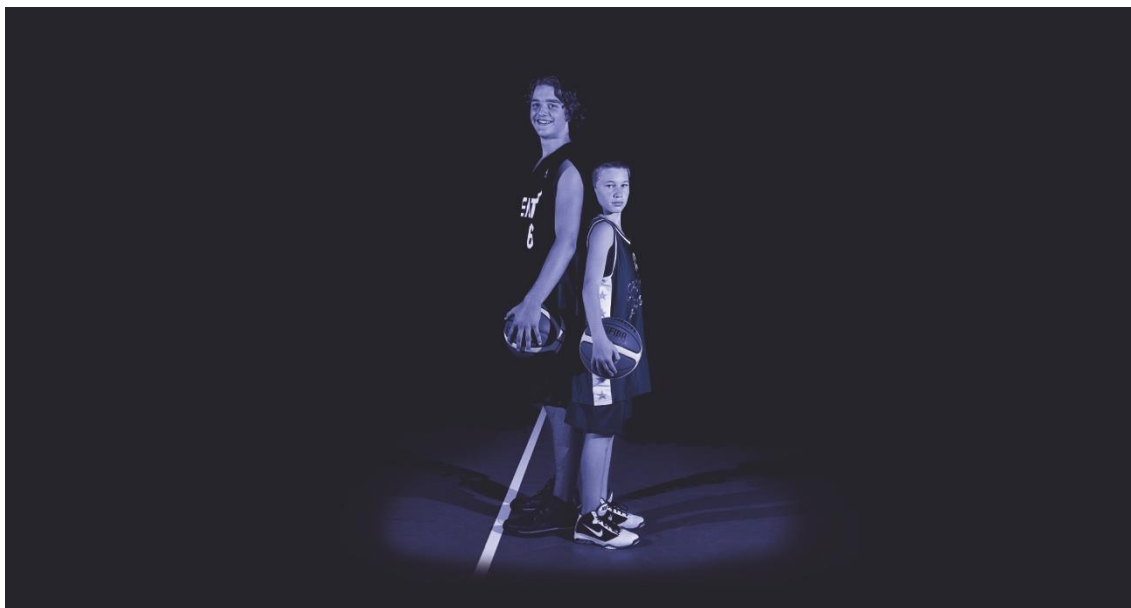
1. Uppmärksamma medspelare med boll om du har övertag närmare korg.
2. Kan jag skapa ett övertag åt medspelaren med boll?
3. Kan jag skapa ett övertag åt mig själv eller en medspelare som inte har boll?

Om du vill lära dig mer om de basketspecifika färdigheterna hänvisar vi till [SBBF:s tränarutbildningar](#) som till stor del bygger på [FIBA:s utbildningsmaterial](#)¹.

FYSISKA FÄRDIGHETER

BIOLOGISK ÅLDER

I åldersspannet 10-16 år kan den biologiska åldern (skelettets och musklernas mognad) skilja sig uppemot fem år mellan två jämgamla ungdomar av samma kön, och även mellan könen. Den biologiska mognaden påverkar också barn och ungdomars sociala och mentala mognad. Allt sker inte samtidigt, och utvecklingstakten varierar från individ till individ och från område till område.



TILLVÄXTSPURT/PHV (peak height velocity)

Tillväxtspurt kallas den period under puberteten då en människa växer som mest. För tjejer börjar den i genomsnitt vid 10 årsålder, för killar två år senare. Många fysiska färdigheter är ökat träningsbara under tillväxtspurten, men det är också den period då spelare är som mest skadedrabbade eftersom skelett, ligament och muskler växer i otakt. Det handlar både om akuta skador, till exempel en stukad fot, men också om överbelastningsskador, t ex hopparknä och Severs skada (smärta i hälbenet). För att minska skaderisken, bör man tänka extra mycket på att träna styrketräning och varierat under den här perioden.

Hur vet man om en spelare är inne i sin tillväxtspurt?

Det enkla svaret är: när byxorna ständigt blir för korta. Ha en kontinuerlig dialog med spelare och föräldrar och be dem gärna berätta när spelaren har kommit in i "köpa-nya-byxor-hela-tiden-perioden".

Det finns andra mer avancerade sätt att avgöra var i puberteten en spelare befinner sig, men det är inget vi i dagsläget rekommenderar tränare/föreningar att göra så länge det inte finns någon i föreningen som är utbildad på området.

UTVECKLING AV FYSISKA FÄRDIGHETER

När det gäller utvecklingen av fysiska färdigheter, finns det perioder i den biologiska utvecklingen – framförallt *före* respektive *under puberteten* - när en viss typ av träning bör prioriteras. Som tränare i lag med stor variation i biologisk mognad – d v s lag där vissa spelare är i puberteten och andra inte är där ännu - får man helt enkelt göra så gott man kan. Har man möjlighet att göra individuella anpassningar för dem som är tidiga in i puberteten - framförallt när det gäller styrka, agility, snabbhet och power - är det bra, men går det inte är det gott nog. Kom ihåg att det viktigaste är *att* de fysiska färdigheterna tränas.

FYSISKA GRUNDEGENSKAPER	FÖRE PUBERTETEN	UNDER PUBERTETEN
<p>KOORDINATION samordning av rörelser i tid och rum</p>	<p>Före puberteten och vid pubertetsstarten är det lite lättare att utveckla koordination än det är senare. Det är bra om barnen får träna på de grundmotoriska rörelserna hoppa, springa, kasta, fånga, rulla/rotera, balansera, krypa, klättra, gå, hänga, stödja och åla. Målet är att varje barn ska få en så bred och varierad motorisk repertoar som möjligt.</p>	<p>När man väl har kommit in i puberteten är det lite svårare att lära sig nya rörelser eftersom kroppens anatomi förändras i snabb takt till följd av tillväxten. För att inte tappa de grundmotoriska rörelserna när kroppen förändras, är det därför fortsatt viktigt att träna dem.</p>
<p>RÖRLIGHET förmågan att utföra rörelser med högsta möjliga rörelseomfång</p>	<p>Spelarna behöver vara tillräckligt rörliga för att inte begränsas i de grundläggande motoriska rörelserna (springa, hoppa, kasta, hänga mm) och i de idrottspecifika tekniska färdigheterna.</p>	<p>Spelarna behöver vara tillräckligt rörliga för att inte begränsas i de grundläggande motoriska rörelserna (springa, hoppa, kasta, hänga mm) och i de idrottspecifika tekniska färdigheterna.</p>
<p>SNABBHET summan av de fysiska egenskaperna som kan utföra rörelser på kortast möjliga tid</p>	<p>Ären direkt före puberteten är möjligheten att utveckla färdigheten att springa riktigt snabbt som störst. Fokus på utveckling av reaktionsförmågan och sprinttekniken.</p>	<p>Möjligheten att träna upp reaktionssnabbheten minskar när man har kommit in i puberteten, däremot ökar möjligheten att bygga upp muskelmassa som påverkar snabbheten.</p>
<p>STYRKA förmågan att motstå eller övervinna yttre kraft med hjälp av muskelstyrka.</p>	<p>Syftet med styrketräning före puberteten är att 1) utveckla kopplingarna/samarbetet mellan nerver och muskler, vilket ger vissa styrkeförbättringar och lägger grunden för framtida möjligheter att utveckla muskelstyrka, 2) lära sig styrketräningsteknik. Före puberteten ger styrketräning ingen större muskeltillväxt, men de små styrkeförbättringarna underlättar den motoriska inläringen.</p>	<p>Under puberteten uppstår särskilt gynnsamma förhållanden för uppbyggnad av muskelmassa med hjälp av styrketräning. Muskeluppbyggnadsträningen under puberteten har man nytta av hela livet, både när det gäller prestationsförmåga och god hälsa.</p>

<p>UTHÅLLIGHET förmågan att motstå trötthet vid fysisk aktivitet</p>	<p>Det går inte att träna upp den maximala syreupptagningsförmågan innan man har kommit in i puberteten, däremot kan konditionsträning framförallt ge förbättrad kontakt mellan nerver och muskler vilket medför ökad prestation. Dessutom leder löpträning till bättre löpteknik vilket också förbättrar uthålligheten. Olika typer av stafetter med hög intensitet under en kort period, följt av vila är en bra träningsform för pre-pubertala barn.</p>	<p>Under puberteten är det viktigt att "styrketräna" hjärtmuskeln med hjälp av konditionsträning, något som ger livslånga positiva effekter på hjärtat. För basketspelare rekommenderas en mix av långa och korta intervaller samt lite längre distanser för att utveckla hållfasthet i skelett och senor.</p>
<p>ANDRA FYSISKA FÄRDIGHETER</p>		
<p>AGILITY Agility kan beskrivas som smidighet i fart</p>	<p>Före puberteten är det lämpligt att träna agility med olika typer av kull-lekar men även med hinderbanor.</p>	<p>Under puberteten behöver färdigheten anpassas till spelarens "nya" förutsättningar, d v s förändringarna i anatomin till följd av tillväxt. Den bästa agilityträningen är basket, men det förutsätter att alla spelare får träna på alla typer av basketspecifika färdigheter, d v s inte specialiserar sig på olika positionsspecifika färdigheter för tidigt.</p>
<p>POWER Power är kombinationen av kraft (styrka) och hastighet (snabbhet)</p>	<p>Före puberteten handlar power-träning framförallt om hopp-och landningsteknik samt sprintteknik.</p>	<p>I samband med pubertetstarten bör man börja introducera mer belastande power-träning.</p>

Om du vill se exempel på fysträning anpassade för spelare före, under och efter puberteten, kan du hitta dem på Svensk Baskets [Youtubekanal](#).

ATT FÖREBYGGA SKADOR

En god balans mellan de fysiska grundegenskaperna skapar en fantastisk plattform att utveckla de basketspecifika färdigheterna på, men styrka och uthållighet ger också en ökad hållfasthet i skelett, muskler och leder vilket minskar risken för skador. Basketträningar kan inte ersätta de skadeförebyggande effekter som systematisk styrke- och konditionsträning ger. Tvärtom, basketträningar belastar och "sliter ner" kroppens vävnader. För att stimulera kroppen till att starta de processer som ökar styrka respektive uthållighet måste belastningen hålla en viss nivå, och den kan vara svår att få till på en vanlig basketträning. Därför bör veckans basketträningar kompletteras med specifik styrke- och uthållighetsträning.



KNÄKONTROLL

När det gäller förebyggandet av knäskador är det framförallt bål- och höftstyrka som minskar riskerna. [Basketsmart](#) heter ett 15-minuter långt uppvärmningsprogram som har tagits fram i syfte att minska knäskadorna inom basketsporten. Uppvärmningen passar alla oavsett nivå eller ambition.

MENTALA FÄRDIGHETER

Mentala färdigheter handlar om beteenden som är kopplade till dig som individ – eller som någon sade; ”det är när ditt huvud pratar med ditt huvud”, medan sociala färdigheter handlar om ”ditt huvud pratar med andra huvuden”.

Det kommer alltid att finnas störningsmoment och mental press av olika slag i en basketspelares vardag. Med mental träning kan man förbättra sin förmåga att prestera och även lära sig att hantera motgångar så att de inte i för hög grad påverkar prestationen på basketplanen och det psykiska välmående.



Måste jag utbildas till idrottspsykolog nu?

Nej, det behöver du inte! Många av de grundläggande mentala färdigheter en spelare behöver, utvecklas naturligt i en miljö där spelarna känner att de kan vara med och påverka, där de känner kompetens och där de känner tillhörighet med gruppen.

Här är några tips:

Nervositet som en superkraft

Att bli nervös inför t ex en match är fullkomligt naturligt. Nervositet är kroppens sätt att säga att den är beredd. Så det bästa du kan göra för en nervös spelare är att berätta att hjärtklappning, darrningar, handsvett och illamående egentligen är superkrafter (i form av kortisol och adrenalin) som underlättar för en människa att prestera på topp. När man är nervös, t ex i slutet av en jämn match, har det också en positiv inverkan på prestationen att ha inställningen "Det här ska bli kull!", istället för "Lugna ner dig nu, det är inte så farligt".

Få ner pulsen

Djupandning är ett mycket effektivt sätt att snabbt få ner pulsen när man är nervös, t ex inför ett straffkast. Lär gärna spelarna det här knepet; låtsas att du ska blåsa upp en ballong med långsamma andetag. Koncentrera dig på utandningen, försök att få all luft du har i lungorna in i den fiktiva ballongen. Upprepa några gånger.

Mindfulness

Mindfulness är toppen och kan introduceras tidigt, se Jr NBA:s Mindfulness-app: <https://jr.nba.com/category/basketball-skills-and-drills/headspace/>

Förstärk det positiva. Små barn har ofta en överdrivet god självbild, men för äldre barn och tonåringar är det ofta tvärtom, d v s de har en överdrivet dålig självbild. Var därför positiv som tränare och uppmärksamma och bekräfta det som är bra. Skapa gärna även en kultur där spelarna sinsemellan uppmärksammar (genom tumme upp/high five/verbalt eller annat sätt) när en medspelare gör något bra.

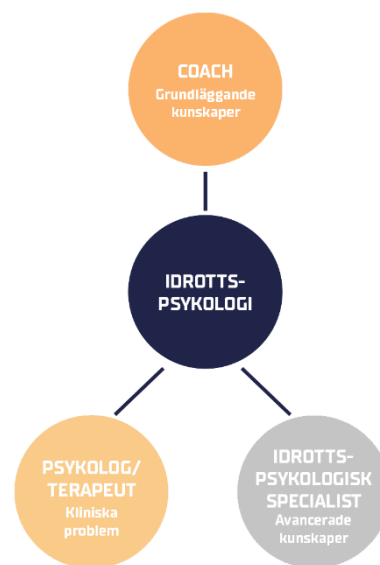
Låt spelarna skriva loggbok. Att lära sig att beskriva egna tankar och känslor leder till ökad självkänedom. Hur vill jag uppfattas som basketspelare, hur vill jag bete mig? Vad ska jag göra för att vara den basketspelare jag vill vara? Vilket stöd behöver jag för att kunna prestera på det sätt jag vill? Hur vill jag agera för att vara en bra lagkamrat? Och regelbunden självreflektion; agerar jag såsom jag själv beskriver att jag vill bete mig?

Genom att skriva loggbok om hur man mår, äter, tränar och sover så kan man också få insikter om att olika saker kan påverka ens prestation. Att det gick dåligt på en match kanske inte ska tolkas som att du är en dålig skytt, utan att orsaken är sömnbrist.

AVANCERADE MENTALA FÄRDIGHETER

Framförallt för de spelare som går in i en prestationsmiljö (i de senare tonåren) kan det vara bra att komplettera de basala mentala färdigheterna med mer avancerade mentala färdigheter. Om man som tränare inte har den kunskapen, kan man ta hjälp av en idrottspsykologisk specialist. De är experter på att hjälpa idrottare att utveckla färdigheter så som:

- Spänningsreglering
- Visualisering/målbilder
- Positiv inre dialog, "self compassion" och empati
- Att kunna släppa misstag och fokusera på nästa aktion
- Koncentration - förmågan att växla mellan snävt fokus och brett fokus
- Förmågan att sätta processmål och agera i så kallad värderad riktning⁶



PSYKISK OHÄLSA

SISU Idrottsutbildarna har en [webbsida](#) som handlar om psykisk ohälsa som i första hand vänder sig till idrottande ungdomar, men är en mycket bra kunskapskälla även för tränare.

Spelare med psykisk ohälsa, t ex allvarlig prestationsångest, kan behöva hjälp av en utbildad psykolog/terapeut. Det du som tränare kan göra är att prata med laget om psykisk ohälsa då och då, så att spelarna känner att du inte tycker att det är något skamligt. Psykisk ohälsa är ett samhällsproblem, men vad som skiljer idrottare mot icke-idrottare, är att idrottare mer sällan söker den professionella hjälp de kanske behöver.⁷

⁷ Praktisk Idrottspsykologi, kap 1

MOTIVATION

En förutsättning för att överhuvudtaget hålla på med en idrott är motivation. En spelare kan drivas både av yttre och inre motivation. Forskning pekar på att självbestämmande motivation - inre motivation - har större positiva effekter på fysisk och psykisk hälsa än vad kontrollerande motivation - yttre motivation - har. Inre motivation bidrar till högre nivåer av fysisk aktivitet över tid.⁸



Några av de mest erkända motivationsteorierna är Självbestämmandeteorin (Self-Determination Theory, SDT) och teorin om målorienterad motivation (Achievement Goal Theory, AGT).

SJÄLVBESTÄMMANDETEORIN (SELF-DETERMINATION THEORY, SDT)

Självbestämmandeteorin (Self-Determination Theory, SDT)⁹ utgår från människans tre grundläggande behov;

- Känslan av självbestämmande (där framförallt känslan av valfrihet är viktig)
- Känslan av kompetens
- Känslan av tillhörighet

Närmiljön, d v s tränare, föräldrar och kamrater som befinner sig kring laget/träningsgruppen, har en mycket stor påverkan på en individs möjligheter att känna självbestämmande, kompetens och tillhörighet. Behovstillfredsställelse är som en trebent stol, saknas ett ben faller stolen. Med andra ord, alla tre behov behöver tillfredsställas. Som tränare kan man hjälpa spelarna genom att ha ett så kallat *behovsstödjande förhållningssätt* vilket omfattar tre viktiga dimensioner:

⁸ Motivation inom träning, hälsa och idrott, kapitel 2 (Magnus Lindwall, Andreas Stenling, Karin Weman Josefsson)

⁹ Motivation inom träning, hälsa och idrott, kapitel 2 & 4, (Magnus Lindwall, Andreas Stenling, Karin Weman Josefsson)

Idrottens ledarskap, kap 4, SISU Idrottsböcker

AUTONOMISTÖD

- **Ta spelarens perspektiv**
Försök förstå spelarens perspektiv innan du kommer med feedback, förslag, instruktioner etc. Fråga hur hen ser på saken innan du kommer med förslag.
- **Förklara varför**
Förklara varför aktiviteten genomförs, varför den görs på ett visst sätt, vad den bidrar med för laget och individen.
- **Erbjud valmöjligheter**
Erbjud möjligheter för spelarna att välja när det finns utrymme för det, t ex typ av övningar, ordning på övningarna, svårighetsgrad etc.
- **Uppmuntra initiativ och nyfikenhet**
Välkomna och uppmuntra förslag och idéer från spelarna, låt dem komma med inspel och låt dem prova sina idéer.
- **Uppmärksamma och acceptera känslor**
Visa och uttryck att du ser och accepterar känslor som spelaren uttrycker, både negativa och positiva.
- **Undvik ett kontrollerande språk**
Kommunicera på ett informativt och sakligt sätt. Undvik ord som kan uppfattas som beordrande och kontrollerande såsom "du måste/bör/ska..." och försök använda ett inbjudande språk såsom "du kan/får/kanske vill...".

STRUKTUR

- **Tydliggör förväntningar och målsättningar**
Kommunicera både kort- och långsiktiga mål med de aktiviteter som genomförs. Det underlättar spelarens förståelse för hur de kan utveckla nödvändiga färdigheter, möta förväntningar och krav samt hantera utmaningar om de är medvetna om mål och förväntningar.
- **Informationsrik feedback**
Feedback som är informationsrik är riktad mot något specifikt som spelaren har gjort, till exempel hur hen genomförde ett visst moment. Kommunicera inte bara *om* du anser att spelaren gjorde ett bra eller mindre bra utförande, kommunicera *vad* spelaren gjorde bra eller mindre bra samt på vilket sätt hen kan förbättra sig under nästa försök.
- **Uppmuntra spelarna att själva reflektera och ställa frågor**
Bjud in och uppmuntra idrottarna att reflektera över och ställa frågor om sina prestationer.

TILLHÖRIGHETSSTÖD/ENGAGEMANG

- **Visa förståelse och omtanke**
Visa att du bryr dig om dina spelare, t ex genom att fråga hur de mår och genom att bjuda in till samtal.
- **Visa empati**
Använd dig av empati-inriktade samtal genom att bjuda in till och försök förstå spelarens perspektiv. Det kan t ex handla om att be om input på dagens träningsupplägg eller öppna upp för förslag från spelarna.
- **Var inkluderande**
Jobba aktivt med att alla ska känna sig som en del av laget/gruppen och var uppmärksam på om någon spelare verkar vara utanför gruppen.

- **Lyssna aktivt**

Var uppmärksam på och lyssna till hur spelarna ser på olika saker (t ex feedback, övningar etc). Ge spelarna chansen att uttrycka sina åsikter utan att vara dömande och utvärderande.

Exempel på behovsstödjande ledarbeteenden är tagna från boken "Motivation inom träning, hälsa och idrott", kapitel 5, *Andreas Stenling*.

TEORIN OM MÅLORIENTERAD MOTIVATION (ACHIEVEMENT GOAL THEORY, AGT)

Medan SDT förklarar *varför* vi människor deltar i en viss aktivitet, beskriver teorin om målorienterad motivation (Achievement Goal Theory, AGT) drivkraften när en person – inför sig själv eller inför andra – vill visa sig duktig eller kompetent. AGT kan delas in i *uppgiftsorienterad målinriktning* och *resultatorienterad målinriktning*.

Med en **uppgiftsorienterad målinriktning** ligger fokus på spelarens utveckling i förhållande till sig själv. Målet i ett uppgiftsorienterat klimat är att lära sig nya färdigheter och att förbättra sig själv. Om detta mål uppfylls stärker det personens upplevda kompetens. I ett **uppgiftsorienterat klimat** lägger tränaren stor vikt vid att uppmuntra spelarna att lära sig nya saker, anstränga sig och göra sitt bästa. Miljön har en tillåtande attityd till misstag. I ett uppgiftsorienterat klimat vågar spelarna gå utanför sin trygghetszon och kan ligga i framkant av sin egen utveckling.

Med en **resultatorienterad målinriktning** avgörs framgång i relation till andras prestation. Personens mål är att visa sig bättre än de andra, eller åtminstone inte sämre. Känslan av kompetens står alltså i relation till andras kompetens. Tränaren tar flera risker med att skapa ett resultatorienterat klimat; 1) bara de bästa känner kompetens vilket gör att många spelare slutar och det finns inte längre underlag för ett lag, 2) spelare blir försiktiga och gör bara sådant som de är bra på, vilket kan hämma deras utveckling. Rädslan för att "göra fel" gör dem motvilliga att lämna sin "trygghetszon".

SOCIALA FÄRDIGHETER



Utan lagkamrater, ingen basket. Att kommunicera respektfullt, samarbeta, sprida bra energi, hålla sig till regler och ta ansvar, är viktigt för att alla ska trivas och kunna prestera tillsammans. Det behöver finnas en kultur i laget som tillåter framgångar, misstag och olikheter annars hämmas motivationen, kreativiteten och prestationen.

Alla i ett lag gillar inte alltid varandra, det är fullkomligt naturligt, men alla måste känna att de har en plats i gruppen för att laget ska ha de bästa möjligheterna att prestera tillsammans. Undersökningar visar att *uppriktighet* är nyckeln till kreativa och framgångsrika grupper, men det förutsätter respektfull kommunikation för att det ska fungera. Det måste nämligen finnas en så kallad *psykologisk trygghet* för att en grupp ska vara effektiv.¹⁰

Varje enskild individ är med och bidrar till kulturen i laget. Att lära sig att se sin del i helheten är en viktig del av spelarutvecklingen.

¹⁰ The Fearless Organization: Creating Psychological Safety in the Workplace for Learning, Innovation, and Growth, Amy C. Edmondson

The Culture code, Daniel Coyle

Poddavsnitt: <https://trainugly.com/learner-lab-podcast/?fbclid=IwAR2HSCJpRvOiCmAgT7RFEgvp0MMPqG40SU8DOcMNmB3hCEX-jMTUu9kx2kU>

TIPS – UTVECKLING AV SOCIALA FÄRDIGHETER

NYCKELBETEENDEN

Ett tips är att laget och tränaren/tränarna *tillsammans* formulerar önskansvärda nyckelbeteenden som gäller för laget, men även nyckelbeteenden som gäller specifikt för tränaren/tränarna. På det sättet skapar gruppen en gemensam kultur som är självvald och som de kan påminna varandra om.

Arbeta gärna fram 3-5 nyckelbeteenden:

Vilka beteenden får **laget** att trivas och prestera tillsammans?

Vilka beteenden hos **tränaren** kan få laget att känna trygghet och prestera bättre?

Exempel på önskvärda nyckelbeteenden:

	På basketplanen	Utanför basketplanen
Laget	<ul style="list-style-type: none"> -alla bidrar med att alltid göra sitt bästa -alla bidrar med hög intensitet -alla bidrar med bra förberedelser (mat/sömn etc) -alla bidrar genom att peppa varandra 	<ul style="list-style-type: none"> -alla bidrar genom att alla hälsar på alla – high five -alla kanske inte älskar alla, men alla visar varandra respekt eftersom alla har lika stor rätt att trivas i laget och spela här
Tränaren	<ul style="list-style-type: none"> -tränaren peppar alla och berömmar oss för sådant vi gör bra -tränaren är förberedd och har en bra träningsplanering -tränaren kan få bli frustrerad om vi inte tar i men får inte skälla på oss eller göra miner när vi gör fel eller missar skott -tränaren är rättvis 	<ul style="list-style-type: none"> -tränaren hälsar på alla -tränaren har bra framförhållning -tränaren respekterar att man ibland har mycket att göra i skolan och inte hinner komma på träningen -tränaren uppmärksammar alla lika mycket

ATT CHECKA IN OCH CHECKA UT

Att "checka-in" i början av en träning och att "checka-ut" i slutet av träningen är ett bra sätt att skapa trygghet i gruppen.

Samla hela laget i en halvcirkel, alla måste kunna se alla. Antingen står alla upp eller också sitter alla ner, även tränaren. Ställ sedan en personlig – åldersanpassad - fråga som alla kan svara på, till exempel:

- Vilket är ditt favoritdjur?
- Säg en låt som du har lyssnat på den här veckan
- Vilken känsla vill du ha när du kliver in i hallen?
- Beskriv med ett ord hur en bra lagkamrat är
- Säg något som gör dig lycklig
- Hur har dagen varit; Tumme upp? Tumme ner?

Knepet är att låta en ganska enkel fråga vara vägen till att spelarna berättar lite om sig själva, sina tankar och åsikter. Det ger också spelarna en möjlighet att fokusera på lagkamraterna och träningstillfället, och släppa tankar som kanske följde med dem in i träningshallen. Det ger också dig som tränare ett tillfälle att känna av sinnesstämningar i gruppen och individuellt. När ni checkar-ut kan du till exempel be alla spelare att var och en tänka på en sak de tyckte att de gjorde bra på träningen idag.

CANADA BASKETBALL'S KOMMUNIKATIONSMODELL

Canada Basketball använder en effektiv modell för respektfull och utvecklande kommunikation, eftersom den sätter ramar kring de-briefing och diskussioner:

A står för AGREE - "Jag håller med om vad du säger" – meningen bekräftar och skapar trygghet

B står för BUILD – "Jag bygger gärna vidare på det du sa, vad tror du om att vi möter deras zonpress med att du kommer upp i mitten?" – meningen bekräftar, skapar trygghet och tar de samtidigt närmare en lösning.

C står för CHALLENGE – "Jag utmanar dig i det du just sa, jag förstår hur du tänker, men jag tror att det är bättre att vi möter deras zonpress med att", meningen bekräftar, skapar trygghet samtidigt som de tillsammans utvärderar en annan lösning.

D står för DEPTH – "Det är en bra början, men jag tror att vi behöver gå djupare, det räcker inte med att du möter i mitten, vi skulle kunna testa.....", meningen bekräftar, skapar trygghet samtidigt som de provar att utveckla lösningen på ett djupare plan.

TRÄNINGSPLANERING

Avsnittet ger en beskrivning av hur träningsplanering skulle kunna gå till och en rekommendation på fördelning av träningstid. För exempel på träningsplaneringar, se www.basketutbildning.se.

TRÄNINGSSINNEHÅLL

Allt träningsinnehåll bör ha en koppling till matchens grundidé. Val av övning/övningsdesign, skulle kunna gå till så här:

LATHUND

1. Vilken situation vill vi träna på?
Exempel: 1 mot 1 som med en laddning kan bli 2 mot 1 och 2 mot 2
2. Vilka basketspecifika färdigheter är i fokus?
Exempel: Attackdribbling, avslut nära och på halvdistan, passning.
3. Hur kan du utforma övningen och hur kan du ladda den?

Exempel:

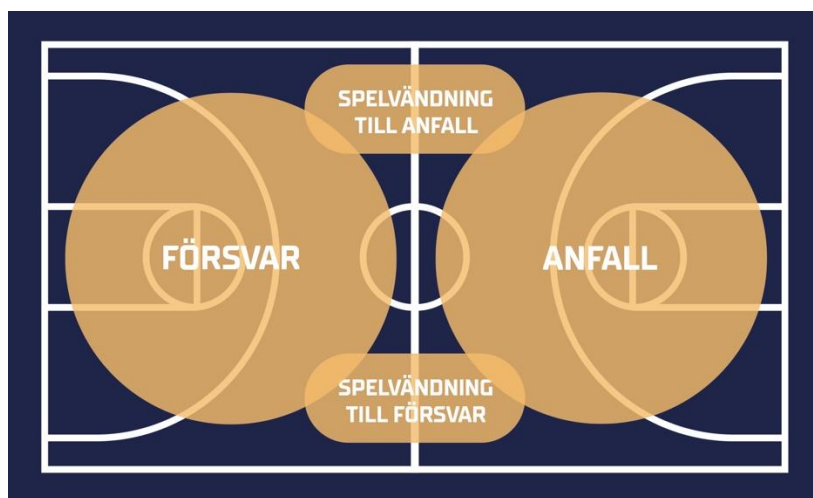
Två spelare - en anfallare och en försvarare – utgår t ex från hörnet vid baseline. En tränare/lagkamrat står 4-5 meter ifrån med en boll placerad i en utsträckt hand och den andra handen utsträckt åt andra hållet. Övningen startar när anfallaren springer och hämtar bollen ur tränaren/lagkamratens hand. Försvarande spelare måste snudda tränarens andra hand innan hen får börja försvara anfallaren som attackerar korgen direkt.

Exempel på laddningar:

- Lägg till en försvarare på motsatt sida som kommer in som hjälp, och en anfallare på motsatt vinge som rör sig för att få en passning när hens försvarare hjälper.

- Om spelaren gör poäng måste hen sätta 1 av 1 straffkast för att poängen ska räknas.

- Försvaret måste kommunicera på planen, om de gör det får de 1p.



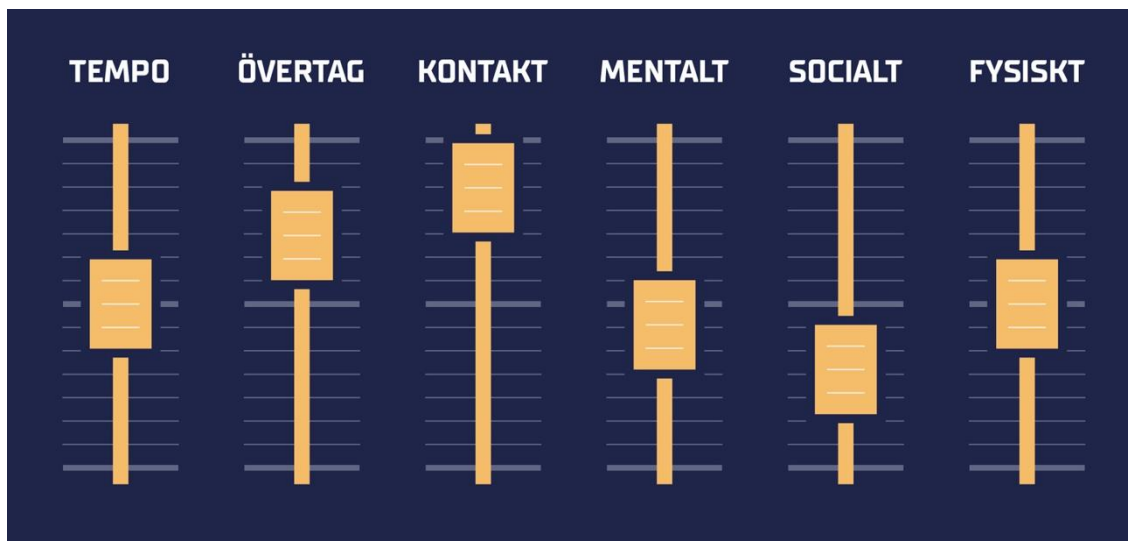
4. Checka av:

- Är repetitionerna av färdigheterna som är i fokus *många* (bra flöde, ingen köbildning) och *varierade* (t ex olika startpunkt varje gång)?
- Vilka beslut finns med i övningen?
- Vad gör övningen matchlik, exempelvis vilka andra färdigheter finns involverade i övningen?
- Vilken eller vilka frågor kan vara lämpliga att ställa för att få spelarna att reflektera över sitt utförande av de färdigheter som var övningens fokus?
- Vilken del av matchens grundidé täcker övningen?

LADDNINGAR

Oavsett ålder – från knatte till senior – kan man ladda en övning på flera sätt i syfte att utveckla de färdigheter en basketspelare behöver. Innehållet i varje typ av laddning kan dock skilja sig åt beroende på spelarens biologiska ålder, antal år i sporten o s v.

OLIKA TYPER AV LADDNINGAR I EN ÖVNING



TEMPO

Det går att reglera med vilket tempo spelarna utför någonting, t ex genom att lägga in ett tävlingsmoment (stafett) eller jobba mot tidtagning ("på en minut ska ni ha hunnit sätta bollen på alla korgar"). Man kan också höja intensiteten i t ex spelvändningar genom att göra spelplanen mindre.

ÖVERTAG

Här finns utrymme för mycket kreativitet i övningsdesignen. Exempel: En-mot-en-situation som inleds med att försvararen lutar sig fram och nuddar anfallarens höger- eller vänsterknä. Anfallaren får träna på att läsa var övertaget finns.

KONTAKT

Det går att variera och styra graden av kontakt i en övning; INGEN KONTAKT/HAND/KROPP/KNUFF

MENTALT

Många mentala färdigheter går att utveckla genom att lägga in mentala laddningar i övningsdesignen. Exempel: Spel 3 mot 3. Poäng räknas bara om poänggöraren sätter ett efterföljande straffkast.

SOCIALT

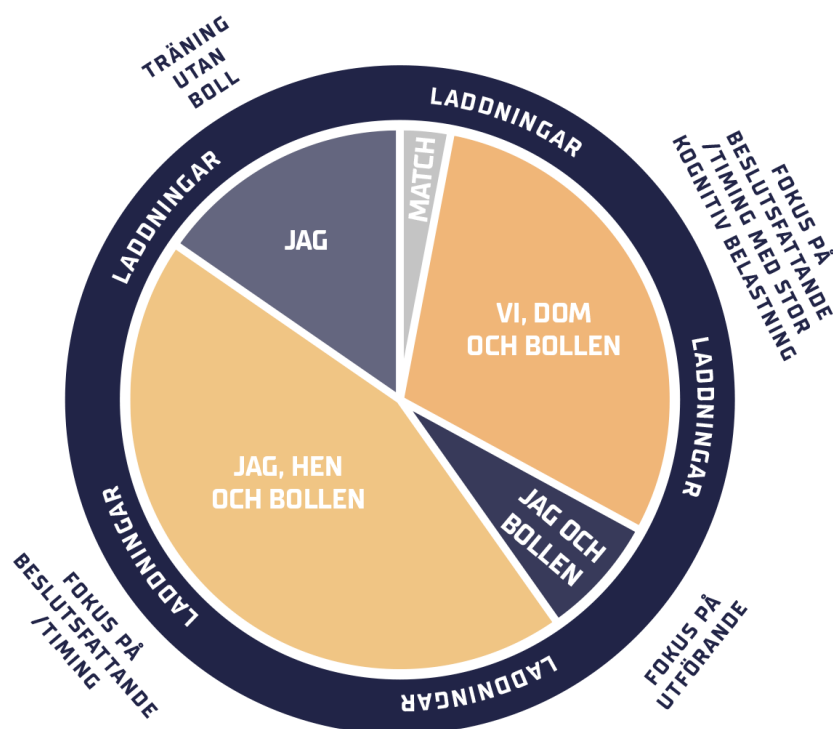
För små barn är många lekbetonade övningar socialt utvecklande. För ungdomar är mini-timeouter ("snacka ihop sig") på träningen utan tränarens inblandning socialt utvecklande. Kommunikation mellan spelarna på planen likaså.

FYSISKT

Att väva in fysträning i övningsdesignen är som att "gömma grönsakerna i köttfärsåsen", speciellt effektivt när det gäller barn och ungdomar i början av puberteten. Exempel: Spela 1-1 utan avbrott i en minut, sedan 30 sekunders paus under vilken spelarna hittar en ny motståndare. Intervallträning i basketform.

FÖRDELNING AV TRÄNINGSTID

Nedan är en rekommendation på grov innehållsfördelning av en träning. Tårtbitarna kan kastas om och de kan även återkomma under ett träningspass, men från U8 och uppåt bör den totala tiden påminna om indelningen nedan.



FÖRKLARINGAR

MATCH	<p>MATCHSPEL PÅ TRÄNING</p> <p>-Utförande och beslut med maximal kontakt och fart -Vanliga regler</p>
VI, DOM OCH BOLLEN	<p>FOKUS PÅ BESLUTSFATTANDE/TIMING MED STOR KOGNITIV BELASTNING</p> <p>-Ju fler spelare på planen desto mer information för spelarna att skanna av och tolka. -Ju högre fart och tuffare kontakt desto större utmaning för spelarna att skanna av och tolka informationen (högre kognitiv belastning). -Tränaren kan lägga in regler och ändra förutsättningar för att betona vissa beteenden. Exempel: <i>"Avslut efter pass ger 2p avslut efter dribbling ger 1p"</i> <i>"Anfall som avslutas från inside-position, ger extra poäng."</i> <i>"Ni måste spela zon."</i></p> <p>Matchspel 2-2, 3-2 o s v</p>
JAG OCH BOLLEN	<p>FOKUS PÅ UTFÖRANDE/FART</p> <p>-Som uppvärmning/nedvarvning -Initiera ny basketspecifik färdighet</p>
JAG, HEN OCH BOLLEN	<p>FOKUS PÅ BESLUTSFATTANDE/TIMING</p> <p>Anfall: 1. Träna på att se och agera på övertag i anfall 2. Träna på att skapa övertag från neutralt läge</p> <p>Försvar: 1. Träna på att se och neutralisera anfalllets övertag i försvar 2. Träna på att skapa ett övertag i försvar</p> <p>1-1, 2-1, 1-1+1</p>
JAG	<p>TRÄNING UTAN BOLL</p> <p>Exempel: Styrketräning Mindfulness</p>

Om du vill se exempel på träningsplaneringar för olika åldersgrupper, kan du hitta dessa på www.basketutbildning.se.

PERIODISERING

När det gäller all träning bör man undvika att hamna i "mellanmjölksfart". Att periodisera veckans träningar, och träningsåret, är ett bra sätt att öka kvaliteten i spelarutvecklingen. Exempel:

- Istället för att hela träningen är i ungefär samma tempo, är rekommendationen att man kör maxpuls i vissa moment, följt av lugnare tempo i andra moment.
- Istället för att ha fyra medelintensiva träningar i veckan, bör man ha två mindre intensiva och två mycket intensiva träningar. Då kommer spelarna att få en bättre utveckling, så kallad superkompensation¹¹, samtidigt som skaderisken minskar.
- Istället för att hålla samma intensitet över hela träningsåret, bör träningen periodiseras i veckor.

¹¹ Idrottens träning, kap 5, *SISU Idrottsböcker*

Rekommendationen är att periodisera från U15 och uppåt. På www.basketutbildning.se kan du hitta en mall som du som tränare kan anpassa som du vill.

BELASTNING OCH ÅTERHÄMTNING

WHO, Världshälsoorganisationen, rekommenderar att barn och ungdomar rör ordentligt på sig minst en timme om dagen, men de flesta forskare och barnläkare är överens om att den timmen inte ska vara organiserad idrott sju dagar i veckan. Och framförallt inte i en och samma idrott. Ur ett såväl kort som långsiktigt spelarutvecklingsperspektiv är det mycket olyckligt när belastningen blir för ensidig, eftersom risken för överbelastningsskador och idrottsrelaterad utbrändhet då är stor¹².

För att minska risken för en ensidig belastning med skador som följd, rekommenderas att barn och unga håller på med flera idrotter parallellt alternativt håller på med icke-organiserad fysisk aktivitet. Av den anledningen rekommenderas färre träningsdagar och kortare säsonger för barn och unga än för vuxna basketspelare.

Naturligtvis vill – eller kan - inte alla barn och ungdomar hålla på med flera idrotter. Då är det extra viktigt att tänka på att inte överbelasta spelarna genom ensidig träning.

TRÄNINGSBELASTNING

Tabellen nedan är rekommenderad träningsbelastning i snitt utifrån ett vardagsperspektiv:

REKOMMENDERAD BELASTNING		
Ålder	Träningslängd	Antal organiserade basketträningar per vecka*
7-8	30 - 60 min	1
9-11	45 - 75 min	2
12-14	60 - 90 min	2-4
15-17	90 - 120 min	3-6**

*Organiserad basket räknas som strukturerade lagträningar. Ostrukturerad träning, så som streetbasket, egen skott- eller annan färdighetsträning räknas ej.
 **NIU/RIG eller andra verksamheter med morgonträningar/specialinriktning kan komma upp i det högre antalet. Men det förutsätter hög kompetens hos ledarna för att minimera risken för belastningsrelaterade skador.

MATCHBELASTNING

När det gäller antalet matcher per dag eller per vecka är det svårt att ge en generell rekommendation, eftersom speltid och fysisk belastningstålighet kan variera mellan spelarna, men tumregeln är en match per vecka. Naturligtvis blir det fler matcher under exempelvis turneringar, men under seriespelsperioden bör tumregeln inte överskridas.

Easy Basket-verksamheten har kortare matcher och kan därför utan problem spela flera matcher under en och samma dag.

¹² <https://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/119/6/1242.full.pdf>

ÅTERHÄMTNING

Den som tränar mycket behöver också återhämta sig. Ju mer tid en spelare investerar i basket, desto större är behovet av att planera för vila och återhämtning. Träningsplaneringen behöver också balanseras mot skolarbete, andra idrotter, jobb och annat som hör livet till beroende på ålder.

Återhämtning är en helhet som framförallt utgörs av:

- Kost och matvanor
- Fysisk återhämtning
- Psykosocial återhämtning
- Sömn och sömnkvalitet

Tabellen nedan visar antalet rekommenderade timmar sömn per natt i olika åldrar:

Ålder	Antal timmar
7-8 år	9-12 timmar
9-11 år	9-12 timmar
12-14 år	8-10 timmar
15-17 år	8-10 timmar

Om återhämtningen inte fungerar som den ska finns det risk för så kallad överträningssyndrom. Om överträningen inte tas på allvar finns det en risk att spelaren utvecklar idrottsrelaterad utbrändhet.¹³

¹³ Idrottens träning (SISU Idrottsböcker), kapitel 7.

TRÄNING OCH MATCH – ATT TÄNKA PÅ

ATT TÄNKA PÅ I TRÄNINGSSAMMANHANG

GENERELLT

Följ gärna de gyllene principerna och den rekommenderade fördelningen av träningstid.

Tänk gärna på utvecklingen av färdigheter som logiken i spelvärlden; när en spelare visar att hen kan utföra en viss färdighet på match, öppna upp en ny värld, d v s introducera en ny färdighet.

Se till att alla spelare får höra sitt namn under träningen ihop med positiv återkoppling; ”Där såg jag att du fick till det, Agnes! Bra!”

Ge gärna varje spelare något individuellt att jobba på till veckan därpå. Det ger spelarna bekräftelse.

Tydliggör vad som är lärandemålet i övningen innan ni drar igång.

Spontanbasket, d v s den icke styrda träningen, är bra för att stimulera utvecklingen av spelförståelse och spelkreativitet. Så komplettera gärna lagträningarna med så kallade ”öppet hus-tider” där vuxnas inblandning hålls till ett minimum.

U7-U12

Barn lär bäst genom leken, så att planera en träning för de här åldersgrupperna handlar mycket om att hitta lekar eller lekbetonade övningar som syftar till att utveckla det du som tränare har i åtanke. Att till exempel leka kull på träningen, är samma sak som att träna agility, något som är en mycket viktig färdighet hos en basketspelare.

En tränares viktigaste uppgift de här åren är att få spelarna att älska basket och att älska att röra på sig. Träningarna bör ha relativt låg struktur, d v s inte så många anvisningar, men gärna tydliga. Ge barnen utrymme för egen kreativitet och egna initiativ.

Tänk gärna lite extra på de spelare som är födda i den senare delen av året. Är man född tidigt på året har de allra flesta ett fysiskt och mentalt övertag i jämförelse med de jämnåriga som är födda sent på året. Det är vanligt att spelare jämförs utan hänsyn till den relativa ålderseffekten och att övertaget tolkas som talang eller hög motivation. Den positiva förstärkning som det medför kallas för *Pygmalioneffekten*, d v s en spelares resultat blir bättre om tränaren har en positiv uppfattning om spelarens möjligheter att prestera.

Skapa lekar där olika typer av färdigheter premieras så att känslan av kompetens får möjlighet att växa hos alla.

U13-U16

Det är mycket som förändras i en människas liv under perioden U13-U16. Föräldrarnas inflytande minskar och kompisarnas ökar. Skolarbetet tar tid och många känner stress inför betygen. Som tränare blir det en balansgång mellan att ställa krav som spelarna kan växa av

(lära sig att planera o s v) och krav som får dem att hoppa av (har du träningsfrånvaro får du inte vara med i laget). Att spelarna får vara delaktiga i beslut är viktigare än någonsin. Glöm inte att verksamheten finns till för dem.

I den här perioden kan det skilja fem år i biologisk mognad mellan spelare som är födda samma år. Det kan vara en utmaning att hålla i träningspass där förutsättningarna hos spelarna ser så olika ut. Då kan exempelvis olika typer av "laddningar" som beskrivs under "TRÄNINGSPLANERING" vara ett effektivt sätt att nivåanpassa inom en och samma övning.

Ett effektivt sätt att "styra" spelarna mot ett önskat beteende i en övning, är hur man väljer att räkna poäng. Ger man t.ex. dubbla poäng för mål med vänsterhanden i 1-1 spelet, kommer fler försöka avsluta med vänster hand. Ger man poäng för offensiva returer blir det fler utblockeringar, o s v.

Att spelarna kommer in i puberteten vid olika tidpunkter är fullkomligt naturligt. Detsamma gäller med vilken fart man går igenom puberteten. Tänk gärna lite extra på följande när det gäller puberteten:

KILLAR

De som är tidiga in i puberteten kan lätt "slarva" med utvecklingen av basketspecifika färdigheter, eftersom de får ett sådant fysiskt övertag. Det här fysiska övertaget försvinner helt i takt med att alla i åldersgruppen går igenom puberteten. Har man då inte tränat ordentligt på de basketspecifika färdigheterna, kommer de som *inte* var tidiga in i puberteten att gå om kompetensmässigt.

Under tillväxtspurten finns det fysiska färdigheter som är extra gynnsamma att träna. Om man är tidig in i puberteten, finns det en risk att denna viktiga fysträning inte erbjuds den eller de spelarna, utan fysträningen anpassas till gruppen i stort. Ta också hänsyn till de som är sena in i puberteten så att de inte uppmanas att köra med samma vikter som de som är i puberteten och har hunnit få en helt annan muskelmassa.

Testosteronpåslaget hos killar under puberteten gör att de blir snabbare och starkare och detta leder ofta till ett bättre självförtroende.

De spelare som är sena in i puberteten kan få jobbigt att hävda sig mot de spelare som redan har kommit in i puberteten. Det gäller att både spelaren, tränaren, förening och föräldrar har förståelse för det, och tålamod nog att se skillnaderna när det gäller biologisk mognad ur ett längre perspektiv. På sikt kan det dessutom vara en prestationsmässig fördel att ha varit sen in i puberteten, eftersom det har givit spelaren fler år att utveckla de motoriska färdigheterna. Men många slutar på vägen, eftersom motivationen kan tryta när man känner sig fysiskt underlägsen både med- och motspelare.

TJEJER

När tjejer kommer in i puberteten gör hormonerna att tjejerna generellt sett får rundare former och många går lätt upp i vikt, vilket är helt naturligt. Men konsekvensen i basketsammanhang kan vara att man blir långsammare och får sämre motorik, vilket kan vara knäckande för självförtroendet hos en spelare. Tjejers snabbhet och smidighet kommer tillbaka och växlar upp efter puberteten, men då har allt för många redan slutat. Prata gärna med spelarna om det här på ett generellt sätt så att de lär sig att förstå vad som är vad. Omständigheterna kan göra att de presterar sämre under en period, men det betyder inte att de har "tappat det" som basketspelare. Ingjut tålamod i spelarna och se till att även du som tränare har tålamod.

Under tillväxtspurten finns det fysiska färdigheter som är extra gynnsamma att träna. Om man är tidig in i puberteten, finns det en risk att denna viktiga fysträning inte erbjuds den eller de spelarna, utan fysträningen anpassas till gruppen i stort. Det är särskilt olyckligt eftersom fysträning tidigt i puberteten minskar risken för framtida knäskador. Tjejer drabbas av korsbandsskador 6-7 gånger så ofta som killar. Forskningsstudier¹⁴ visar att skadorna minskar drastiskt hos tjejer som kör regelbunden fysträning redan från tidig ålder samt utvecklar goda rörelsemönster. Ta också hänsyn till de som är sena in i puberteten så att de inte uppmanas att köra med samma vikter som de som är i puberteten och har hunnit få en helt annan muskelmassa.

U17-U19

De flesta har nu kommit så långt i sin pubertet att de i princip har nått sina fullvuxna proportioner. Det betyder att samtliga färdigheter kan och bör automatiseras.

ATT TÄNKA PÅ I MATCHSAMMANHANG

Helgens match är för många höjdpunkten på veckan! Några saker att tänka på:

TAKTIK

Spelare som har lärt sig att förstå spelets faser och dess mål, och kan agera utifrån det, klarar av att både spela i system och spela fritt när så krävs. Risken med att introducera set-spel för tidigt är att spelarna lär sig att springa i system, men missar att lära sig att förstå och läsa spelet. I en lärandemiljö där spelets logik och principer är dess ramar, får spelarna större möjlighet att utveckla kreativitet och individuell skicklighet. Till och med U16 bör det därför *inte* finnas förutbestämda beslut i matchen och det ska alltid vara fritt att bryta mönster. Allt för att spelarna ska lära sig att skanna och tolka situationer och utifrån det hitta lösningar och ta beslut. Tränarens roll är att hjälpa spelaren att utvärdera de beslut som spelaren tar.

GENERELLT

Tänk gärna på uppvärmningen inför match som en miniträning; d v s passa på att träna på färdigheter som uppladdning.

Sitt gärna mitt bland spelarna på avbytarbänken. Då blir det naturligt att prata om vad som händer i matchen; du kan ställa frågor till dem och de till dig. Det är ett utmärkt lärtillfälle.

U7-U12

Enkla rutiner och korta samlingar.

Fokus på att göra sitt bästa och bara jämföra med sig själv när det kommer till prestation

Få avbytare, mycket speltid per individ

Inga fasta positioner eller roller

Ropa inte ut instruktioner under matchen. Barn i den här åldern har fullt sjå med att uppfatta vad som händer på planen, det finns risk för "brain freeze" om det kommer instruktioner från bänken samtidigt. Dessutom behöver spelarna lära sig att tolka det som händer på planen och ta bra beslut utifrån det. Det är så de utvecklar sitt beslutsfattande. Om du som tränare

¹⁴ https://www.orthopaedics.gu.se/digitalAssets/1366/1366724_neuromuscular-training.pdf

instruerar spelarna om vad de bör göra på planen, då finns det en risk att du underminerar deras utveckling. Men peppa ska du naturligtvis göra!

I pauser och efter matchen prata om sådant som de gjorde bra. Det de eventuellt gjorde mindre bra får ni helt enkelt gå hem och träna mera på.

Efter matchen, be varje spelare välja ut något som de gjorde bra under matchen. Det kan handla om något basketspecifikt, men det kan också handla om någon färdighet kopplad till fysisk, mental och social utveckling. Om de vill kan de berätta sitt val för dig som tränare, eller för dem där hemma.

U13-U16

Rutiner och genomgångar kan bli längre i takt med spelarnas ålder, men tänk på att det kan finnas spelare i laget som har koncentrationssvårigheter och språkstörningar o s v. Undvik därför att introducera nya taktiska idéer under matchgenomgångarna, utan låt dessa idéer först få ta plats på träning. Involvera gärna spelarna i matchförberedelserna.

Bjud in spelarna att vara delaktiga under time-out och periodpauser; Hur tycker de att det fungerar det som ni har pratat om inför matchen? Vad funkar, vad skulle behöva bli bättre? Tycker de att de uppvisar beteenden som de själva har sagt att de vill uppvisa på match? Vill de göra något annorlunda? Undvik att ge ny information.

Låt spelarna utveckla sitt spel på flera positioner. Vid U15/U16 kan en viss specialisering påbörjas, framförallt för de som mest troligt i senioråldern kommer att spela på de stora positionerna eller som pointguards/playmakers. Dessa roller är speciella, och kräver mer specifik fördjupning under träning och match redan i denna ålder.

Fokus på att göra sitt bästa och bara jämföra med sig själv när det kommer till prestation.

Få avbytare, mycket speltid per individ.

Var sparsam med att ropa ut instruktioner under match. Spelarutbildningen går ut på att ge spelarna verktyg att tolka det som händer på planen och ta bra beslut utifrån det. Det är så de utvecklar beslutsfattandet. Om du som tränare instruerar spelarna om vad de bör göra på planen, då finns det en risk att du underminerar deras utveckling. Det de inte klarar av på match, får ni helt enkelt lägga mer träningstid på.

När spelarna tar bra och modiga beslut som inte ligger i trygghetszonen, förstärk det med positiv återkoppling. Skapa en kultur där spelarna sinsemellan uppmärksammar (genom tumme upp/high five/verbalt eller annat sätt) när en medspelare gör något bra.

Efter matchen, be varje spelare för sig själva reflektera över något som de individuellt och som lag, gjorde bra under matchen och som de kan göra mer av nästa match. Det kan handla om något basketspecifikt, men det kan också handla om någon färdighet kopplad till fysisk, mental och social utveckling.

U17-U19

Rutiner och genomgångar kan hålla en avancerad nivå.

Bjud gärna in spelarna att vara delaktiga under time-out och periodpauser.

Fokus på att göra sitt bästa och bara jämföra med sig själv när det kommer till prestation.

Få avbytare, mycket speltid per individ.

Specialisering på position-1-5-roller.

Var sparsam med att ropa ut instruktioner under match. Spelarutbildningen går ut på att ge spelarna verktyg att tolka det som händer på planen och ta bra beslut utifrån det. Det är så de utvecklar beslutsfattande. Om du som tränare instruerar spelarna om vad de bör göra på planen, då finns det en risk att du underminerar deras utveckling. Det de inte klarar av på match, får ni helt enkelt lägga mer träningstid på.

När spelarna tar bra och modiga beslut som inte ligger i trygghetszonen, förstärk det med positiv återkoppling.

Skapa en kultur där spelarna sinsemellan uppmärksammar (genom tumme upp/high five/verbalt eller annat sätt) när en medspelare gör något bra. I denna ålder bör spelarna också kunna ge och ta feedback från varandra, både avseende positiva ågeranden och utvecklingsområden. Ta därför tid att uppmuntra goda exempel på att ge feedback, såväl som att stävja sådana som inte sker på ett utvecklande sätt.

Ha rutiner där spelarna, i grupp och/eller individuellt, analyserar matchen i efterhand. Gärna med stöd av videofilm från matchen.

REKOMMENDERADE RIKTLINJER

NIVÅANPASSNINGAR

Ibland finns det spelare som har kommit längre i sin basketutveckling än sina lagkamrater och kan behöva extra stimulans för att inte stanna av i sin utveckling. Det kan göras på olika sätt i en förening:

Byta till ett lag med äldre spelare

Tänk först igenom följande:

- Bara för att spelaren är tidigt utvecklad i kroppen, och rent fysiskt är jämbördig med äldre spelare, behöver det inte betyda att hen är det socialt och/eller mentalt. Spelarutvecklingens alla delar (fysiskt, tekniskt, social och mentalt) bör ha kommit ungefär lika långt för att det ska vara lämpligt att flytta upp en enskild spelare till ett lag i en äldre årskull.
- Att känna tillhörighet är en av nyckelfaktorerna när det gäller inre motivation (Självbestämmandeteorin/Self Determination Theory). Om en spelare flyttas upp till ett äldre lag, är det nödvändigt att spelaren snabbt känner sig välkommen och blir en del av gruppen. Tänk också på att dynamiken med de jämnåriga basketkompisarna ofta förändras vid ett lagbyte och att det kan vara en mycket tung upplevelse för spelaren.
- Det finns en risk att spelarens möjlighet att utveckla sin kreativitet som spelare minskar om hen blir uppflyttad till en äldre åldersgrupp. Dels för att det blir tuffare motstånd, dels för att viljan att gå utanför sin "trygghetszon" i en miljö med äldre spelare kan minska.
- Kommer spelaren att få tillräckligt med speltid?

Träna med ett lag med äldre spelare men spela match med jämnåriga

Tänk först igenom följande:

- Kan många gånger vara ett bättre alternativ än det ovanstående, men tänk på att spelaren kan mista känslan av tillhörighet med sina jämnåriga och kan få svårt att

känna tillhörighet med de äldre spelarna. Känsla av tillhörighet är viktig för den inre motivationen.

Nivåindelade lag

Tänk först igenom följande:

- Under tonåren kan skillnaderna i biologisk mognad vara så mycket som 5 år mellan spelare som är födda samma år. Ofta förväxlar man talang och basketkompetens med tidig biologisk mognad. Istället för att dela in spelare i olika lag, kan lösningen vara att nivåindela *vissa moment på träningen* samt olika matchserier om det är möjligt, men att alla spelare tillhör samma trupp. Nivåindelningen kan göras av tränaren, men kan också vara frivillig; "ni som vill köra avancerat idag går till höger".
- Om ni vill göra lagindelning utifrån "intresse" bör det vara spelarna själva som avgör hur intresserade de är, inte en tränares bedömning. Viktigt att bägge grupperna värderas jämlikt och får samma uppmärksamhet från föreningen; d v s rättvis tillgång till tränare, träningstider och träningshallar etc. Om du som spelare vill byta lag, bör det vara möjligt.
- SBBF avråder från selekterade lag (s k utvecklingslag) fram till U15/U16, men vänta gärna ännu lite längre (U17). Tänk på att spelare oftast utvecklas mer när det finns en spridning av kompetens i laget; den som inte har kommit så långt i sin utveckling kan få stöd av duktigare spelare i laget, och de duktigare spelarna växer av att få ta ansvar på planen. Risker med att samla de bästa i ett lag, är att lagen de lämnar luckras sönder samt att samtliga spelare i det selekterade laget inte kommer att få utrymme att ta det ansvar de utvecklas av. Dessutom finns alltid risken för det som kallas "stor-fisk-i en liten-damm-effekt" (eng. big fish in a little pond effect, BFLPE) vilket beskriver en spelares känsla av att vara en stor fisk i en liten damm – alltså duktigare än de andra i laget – men hur motivationen påverkas negativt när man plötsligt upplever sig vara en liten fisk i en stor damm – alltså inte bäst i laget längre då man "flyttas upp". Effekten gör att många spelare helt enkelt lägger av.¹⁵
- Ett annat scenario är att majoriteten i ett lag vill "satsa", men att det finns spelare i laget som inte är intresserade av prestationsspåret. Då gäller det att hitta former där de kan fortsätta på den nivå de önskar. Det är vanligt att spelarna antingen tvingas försöka leva upp till ambitioner de inte har (krav på ökad träningsmängd o s v) eller att verksamheten för de som inte vill satsa blir alltför roderlös (brist på tränare, halltider och utvecklande träningsinnehåll). Båda kan leda till att spelare slutar inom idrotten, då möjligheten att fortsätta träna "seriöst" utan att fullt ut satsa ofta försvinner. Att kommunicera med spelarna kring hur de vill att verksamheten ska struktureras är A och O för att hitta en lösning där spelarna fortsätter.

Extra träningstillfällen

De som har kommit långt i sin utveckling kan stimuleras i av extra träningstillfällen, medan de som inte har kommit så långt kan behöva extra träningstillfällen för att komma ifatt.

Rekommendationen är därför att extra träningstillfällen ska vara möjlig att få tillgång till för alla likvärdigt, men inte nödvändigtvis samtidigt.

¹⁵ Motivation inom träning, hälsa och idrott, s 173 (Magnus Lindvall, Andreas Stenling och Karin Weman Josefsson)

SEN SPECIALISERING

Basket klassas som en sen specialiseringsidrott, d v s det är en framgångsfaktor om utövaren har hållit på med flera andra idrotter, dans eller annat, ända upp i gymnasieåldern, innan en dedikerad satsning på basket inleds. Resultaten pekar på ökad prestationen som seniorspelare samt att det minskar skadefrekvens och utbrändhet.

SBBF rekommenderar:

Uppmuntra spelarna att hålla på med andra sporter parallellt med basket under hela grundskolan. Underlätta det både praktiskt och ekonomiskt om det går. Samarbeta med andra idrottsföreningar kring träningstider, lovaktiviteter och annat.

SPELTID

När det gäller speltid bör följande hänsyn tas:

- Det är centralt i Svensk Baskets värdegrund att alla ska få samma möjligheter att utvecklas, och det får man inte från bänken.
- Om speltid regleras utifrån träningsnärvaro, tänk då på att vi rekommenderar multisportande ända upp i 15-16-årsåldern och att träningsfrånvaro på grund av andra sporter borde räknas som närvaro.
- Forskning visar att den som är bäst som 12-åring inte behöver vara bäst som 25-åring. Allt för mycket förändras i kroppen under puberteten (både biologiskt och mentalt), motivationen kan svikta och skador uppstå. Därför behöver vi av många anledningar se till att alla får chansen att utvecklas under barn- och ungdomsåren och utvecklas gör man inte sittandes på bänken.

SBBF rekommenderar:

Till och med U12 är det lika speltid för alla.

U13-U16 kan speltid kan delvis vara kopplat till träningsnärvaro, men oavsett får alla som är kallade till match ordentligt med speltid. Om en spelare missar träning p g a andra idrotter bör detta räknas som träningsnärvaro. Koppla *inte* speltid till hur långt spelaren har kommit i sin utveckling.

Från och med U17 kan det vara ojämlik speltid, dock ska alla som är kallade till match få speltid.

MER KUNSKAP, TIPS OCH IDÉER

Du som tränare är helt avgörande för Svensk Baskets möjligheter att nå framgångar, både när det gäller antal aktiva spelare som seniorlandslagets resultat. Därför vill vi på så många sätt som möjligt uppmuntra och erbjuda dig utvecklingsmöjligheter, så att du i din tur kan erbjuda så bra utvecklingsmiljöer som möjligt för dem du tränar.

Tränarutbildningar

Via www.basketutbildning.se når du Svenska Basketbollförbundets tränarutbildningar. Nivåutbildningarna varvar teori i digital form och praktik genom mentorträffar.

Andra kunskapskällor

SISU idrottsutbildarna arrangerar ofta utmärkta kurser och föreläsningar lokalt i distrikten. De kan t ex handla om kost, vad man kan tänka på när man tränar barn med ADHD/Asperger/autism o s v.

Följ gärna gruppen BASKETRESAN på Facebook. Där lägger vi ut tips på poddavsnitt att lyssna på och artiklar att läsa.

Följ gärna SISU Idrottsutbildarna i sociala medier, där dyker det ofta upp intressanta artiklar och litteraturtips.

Mycket kunskap finns också att hämta digitalt via SISU Idrottsböcker:
<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisu/generell/>

Intressanta artiklar kan man hitta här, eller via deras sociala medier:
<https://centrumforidrottsforskning.se/sv/>

FIBA har en bra webbsida för tränarutveckling: <http://www.fiba.basketball/wabc>

REFERENSER/LITTERATURLISTA

LaPrade, R. F., Agel, J., Baker, J., Brenner, J. S., Cordasco, F. A., Côté, J., ... & Hewett, T. E. (2016). AOSSM early sport specialization consensus statement. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 4(4), 1–8. <https://doi.org/10.1177/2325967116644241>

Bernštejn, N.A. (1967). *The co-ordination and regulation of movements*. Pergamon Press.

Brenner, J. S. (2016). Sports specialization and intensive training in young athletes. *Pediatrics*, 138(3). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2148>

Chow, J. Y., Davids, K., Button, C. & Renshaw, I. (2016). *Nonlinear pedagogy in skill acquisition: an introduction*. Routledge. ISBN: 9780415744386

Clarke, D. D. & Crossland, J. (1985). *Action systems: an introduction to the analysis of complex behaviour*. Methuen.

Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323. <https://doi.org/10.1260/174795409789623892>

Côté, J., Turnnidge, J., & Evans, M. B. (2014). The dynamic process of development through sport. *Kinesiologia Slovenica*, 20(3), 14–26.

Davids, K., Glazier, P., Araujo, D., & Bartlett, R. (2003). Movement systems as dynamical systems. *Sports Medicine*, 33(4), 245–260. <https://doi.org/10.2165/00007256-200333040-00001>

Edmondson, A. C. (2004). Kapitel 10: Psychological safety, trust, and learning in organizations: A group-level lens. In R. M. Kramer & K. S. Cook (eds.), *Trust and distrust in organizations: Dilemmas and approaches* (pp. 239–272). Russel Sage. ISBN: 0871544865.

Fahlström, P. G., Glemne, M., & Linnér, S. (2016). *Goda idrottsliga utvecklingsmiljöer (FoU-rapport 2016:6)*. Riksidrottsförbundet. ISBN: 9789187385179

FIBA Coaches Education Platform

Gibson, J.J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Lawrence Erlbaum Associates. ISBN: 9781315740218

Güllich, A. (2014). Selection, de-selection and progression in German football talent promotion. *European Journal of Sport Science*, 14(6), 530–537. <https://doi.org/10.1080/17461391.2013.858371>

Güllich, A. & Emrich, E. (2006). Evaluation of the support of young athletes in the elite sports system. *European Journal for Sport and Society*, 3(2), 85–108. <https://doi.org/10.1080/16138171.2006.11687783>

Hassmén, P., Kenttä, G., & Gustafsson, H. (2009). *Praktisk idrottspsykologi*. SISU Idrottsböcker. ISBN: 9789185433742

Hewett, T. E., Lindenfeld, T. N., Riccobene, J. V., & Noyes, F. R. (1999). The effect of neuromuscular training on the incidence of knee injury in female athletes. *The American Journal of Sports Medicine*, 27(6), 699–706.

Hristovski, R., Serre, N. B., & Schöllhorn, W. (2013). Basic notions in the science of complex systems and nonlinear dynamics. In K. Davids, R. Hristovski, D. Araújo, N. Balagué Serre, C. Button, P. Passos (eds.), *Complex Systems in Sport* (pp. 29–43). Routledge.

Idrottens träning (2018). SISU Idrottsböcker. ISBN: 9789177270195

- Idrottens ledarskap (2018). SISU Idrottsböcker. ISBN: 9789177270201
- Kelso, J. S. (2013). Coordination dynamics and cognition. I K. Davids, R. Hristovski, D. Araújo, N. Balagué Serre, C. Button, P. Passos (eds.), *Complex Systems in Sport* (pp. 44–69). Routledge.
- Kenttä, G., Lundqvist, C., & Bjurner, P. (2015). Bättre prestation & hälsa med KBT: fakta, inspiration, fallbeskrivningar. SISU idrottsböcker. ISBN: 9789187745546
- Kinnerk, P., Harvey, S., MacDonncha, C., & Lyons, M. (2018). A review of the game-based approaches to coaching literature in competitive team sport settings. *Quest*, 70(4), 401–418.
<https://doi.org/10.1080/00336297.2018.1439390>
- Knight, C. J., Harwood, C. & Gould, D. (eds.) (2018). *Sport Psychology for Young Athletes*. Routledge. ISBN: 9781134820351
- Lindgren, E.-C., Dohlsten J., & Annerstedt C. (2016). *Individen i centrum när idrottsföreningar lyckas behålla sina ungdomar (FoU-rapport 2016:2)*. Riksidrottsförbundet. ISBN: 9789187385131
- Lindwall, M., Stenling A., & Weman Josefsson, K. (eds.). (2019). *Motivation inom träning, hälsa och idrott - ett självbestämmande perspektiv*. Studentlitteratur. ISBN: 9789144116020
- Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength & Conditioning Journal*, 34(3), 61–72.
<https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31825760ea>
- Newell, K. (1986). Constraints on the development of coordination. *Motor development in children: Aspects of coordination and control*.
- Newell, K. M., & Valvano, J. (1998). Movement science: therapeutic intervention as a constraint in learning and relearning movement skills. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 5(2), 51-57.
<https://doi.org/10.3109/11038129809035730>
- Riksidrottsförbundet. Strategi 2025. www.strategi2025.se
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68–76. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Thedin Jakobsson Britta, Vilka stannar kvar och varför? (2015),
- Tonkonogi, M. & Bellardini, H. (2012). *Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom: för hälsa, prestation och individuell utveckling*. SISU idrottsböcker. ISBN: 9789186323448
- UNICEF Sverige. (2019). *Barnkonventionen och föreningsidrotten – handbok för idrottsledare*. unicef.se/rapporter-och-publikationer/barnkonventionen-och-foreningsidrotten-handbok-for-idrottsledare
- United States Olympic Committee. (2017). *Quality Coaching Framework*.
<https://www.teamusa.org/About-the-USOPC/Programs/Coaching-Education/Quality-Coaching-Framework>
- Ungdomsbarometern 2017.
- Visek, A. J., Achrafi, S. M., Mannix, H. M., McDonnell, K., Harris, B. S., & DiPietro, L. (2015). The fun integration theory: toward sustaining children and adolescents sport participation. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(3), 424-433. <https://doi.org/10.1123/jpah.2013-0180>

***YOUTH PHYSICAL DEVELOPMENT MODEL**

Youth Physical Development Model, YPD (Lloyd & Oliver, 2012) är en forskningsöversikt som visar vilka fysiska färdigheters utveckling som bör prioriteras i vilka åldrar. Bokstävernas storlek visar hur prioriterad färdigheten är per åldersspann.

YOUTH PHYSICAL DEVELOPMENT (YPD) MODEL FOR FEMALES																				
CHRONOLOGICAL AGE (YEARS)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+
AGE PERIODS	EARLY CHILDHOOD			MIDDLE CHILDHOOD					ADOLESCENCE							ADULTHOOD				
GROWTH RATE	RAPID GROWTH			STeady GROWTH					ADOLESCENT SPURT					DECLINE IN GROWTH RATE						
MATURATIONAL STATUS	YEARS PRE-PHV								PHV				YEARS POST-PHV							
TRAINING ADAPTATION	PREDOMINANTLY NEURAL (AGE-RELATED)								COMBINATION OF NEURAL AND HORMONAL (MATURITY-RELATED)											
PHYSICAL QUALITIES	FMS	FMS		FMS		FMS														
	SSS	SSS		SSS		SSS														
	Mobility	Mobility					Mobility													
	Agility	Agility					Agility					Agility								
	Speed	Speed					Speed					Speed								
	Power	Power					Power					Power								
	Strength	Strength					Strength					Strength								
		Hypertrophy					Hypertrophy		Hypertrophy							Hypertrophy				
		Endurance & MC		Endurance & MC					Endurance & MC					Endurance & MC						
TRAINING STRUCTURE	UNSTRUCTURED			LOW STRUCTURE					MODERATE STRUCTURE			HIGH STRUCTURE			VERY HIGH STRUCTURE					

Figure 2. The YPD model for females. Font size refers to importance; light pink boxes refer to preadolescent periods of adaptation, dark pink boxes refer to adolescent periods of adaptation. FMS = fundamental movement skills; MC = metabolic conditioning; PHV = peak height velocity; SSS = sport-specific skills; YPD = youth physical development.

YOUTH PHYSICAL DEVELOPMENT (YPD) MODEL FOR MALES																				
CHRONOLOGICAL AGE (YEARS)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+
AGE PERIODS	EARLY CHILDHOOD			MIDDLE CHILDHOOD					ADOLESCENCE							ADULTHOOD				
GROWTH RATE	RAPID GROWTH			STeady GROWTH					ADOLESCENT SPURT					DECLINE IN GROWTH RATE						
MATURATIONAL STATUS	YEARS PRE-PHV								PHV				YEARS POST-PHV							
TRAINING ADAPTATION	PREDOMINANTLY NEURAL (AGE-RELATED)								COMBINATION OF NEURAL AND HORMONAL (MATURITY-RELATED)											
PHYSICAL QUALITIES	FMS	FMS		FMS		FMS														
	SSS	SSS		SSS		SSS														
	Mobility	Mobility					Mobility													
	Agility	Agility					Agility					Agility								
	Speed	Speed					Speed					Speed								
	Power	Power					Power					Power								
	Strength	Strength					Strength					Strength								
		Hypertrophy					Hypertrophy		Hypertrophy							Hypertrophy				
		Endurance & MC		Endurance & MC					Endurance & MC					Endurance & MC						
TRAINING STRUCTURE	UNSTRUCTURED			LOW STRUCTURE					MODERATE STRUCTURE			HIGH STRUCTURE			VERY HIGH STRUCTURE					

Figure 1. The YPD model for males. Font size refers to importance; light blue boxes refer to preadolescent periods of adaptation, dark blue boxes refer to adolescent periods of adaptation. FMS = fundamental movement skills; MC = metabolic conditioning; PHV = peak height velocity; SSS = sport-specific skills; YPD = youth physical development.

OBS! Den kronologiska åldersindelningen i förhållande till tillväxttempo visas i tabellerna utifrån ett snitt.



**SVENSK
BASKET**