

Idag ska vi prata om...

1. Värdegrund
2. Vår verksamhet
3. Aktuella punkter
4. Övriga frågor

# Vår värdegrund

Under hösten 2024 har Höken Basket Flickor 14, tillsammans med Stina Älverud från SISU Idrottsutbildarna, utvecklat en gemensam värdegrund för att skapa en positiv och hållbar idrottsmiljö. Spelarna har reflekterat över varför de spelar basket, vad som gör sporten kul och viktigt, samt hur de vill att laget ska fungera. Ledarna har reflekterat över vilka värden som ska prägla verksamheten, hur vuxna ska bemöta varandra och hur vuxna ska bemöta barnen.

# Spelarna svarade...

## **Varför spelar vi basket?**

Spelarna svarade att de spelar för att det är kul, utvecklande och ger möjlighet att träffa kompisar. Detta speglar idrottens grundläggande värderingar om självbestämmande: att känna sig kompetent, vara del av ett sammanhang och själv välja att utöva sporten.

## **Vad gör basket kul och viktigt?**

De fem viktigaste områdena för spelarna är:

1. Laget: Att vara en del av ett lag där alla utvecklas tillsammans.
2. Tränarna: Att tränarna är kompetenta, stöttande och utmanande.
3. Träningarna: Hög aktivitet och roliga, utmanande övningar.
4. Matcherna: Peppande och utmanande, där lagsammanhållning och beslutstagande är viktiga.
5. Spelaren: Att få utvecklas och göra sitt bästa, vilket ger en positiv känsla.

# Spelarna svarade...

## **Hur vill vi ha det i laget?**

Spelarna vill att alla ska vara närvarande, göra sitt bästa och behandla varandra med respekt.

Viktigt för sammanhållningen är positiva pepp, som att ge varandra komplimanger och använda uppmuntrande ord.

## **Förväntningar på varandra**

De fem områdena för förväntningar är:

1. Personlig utveckling: Bli i bättre på basket och att utvecklas som individ.
2. Professionella ambitioner: Målet att nå högre nivåer, som att spela för elitlag.
3. Laganda: Arbeta tillsammans som ett team och stödja varandra.
4. Sociala och emotionella mål: Vara snäll och skapa vänskap både på och utanför planen.
5. Glädje och framgång: Ha roligt, vinna matcher och turneringar.

# Ledarna svarade...

Ledarna svarade att de vill främja en verksamhet där alla, oavsett nivå, kan känna glädje och engagemang. Idrottens kärna är tävling, men mycket av glädjen kommer också från att lära sig nya saker, bemästra sin sport och uppleva både individuell och kollektiv utveckling.

Vi ska fira våra vinster och acceptera våra förluster, men samtidigt ska vi alltid hålla fokus på glädje och gemenskap. Vi påminner varandra om att idrott handlar om att ha roligt och att bygga relationer. Idrott är också ett sätt att lära sig samarbete och ansvar, vilket ger oss värdefulla verktyg för hela livet.

# Ledarnas förslag...

## **Barn behöver vuxna – är vi vuxna uppgiften?**

Vuxna, både föräldrar och tränare, spelar en avgörande roll i barnens upplevelse av idrotten och deras utveckling. Fokuset bör vara på barnens ansträngningar och utveckling snarare än enbart på resultat. Vuxna ska uppmuntra, ge stöd och visa uppskattning för barnens insatser, oavsett om det handlar om små förbättringar i teknik eller attityd. Vi ska berömma framsteg och hjälpa barnen att göra sitt bästa, samtidigt som vi påminner dem om att det viktigaste är att ha roligt.

Föräldrar är varmt välkomna att delta vid träningar och matcher, både på planen och från läktaren, för att visa intresse och stöd. Föräldrar ska också ha förtroende för tränarnas bedömningar och stödja deras arbete med att utveckla barnen. Vid synpunkter eller frågor bör dessa tas upp på ett konstruktivt och respektfullt sätt, gärna utanför träning och match.

Det är viktigt att vuxna inte sätter orimlig press på barnet. Barnet ska inte känna att det måste vinna för att föräldrarna eller tränarna ska vara stolta. Förklara för barnet att det viktigaste är att göra sitt bästa och att misslyckanden är en naturlig del av lärande och utveckling. Vuxna ska hjälpa barnet att sätta realistiska mål som är anpassade efter deras egen förmåga och utveckling, och inte baserade på andras förväntningar.

Vuxna och barn ska alltid vara goda förebilder genom att visa respekt för domare, motståndare, tränare och andra föräldrar. Vi ska undvika att kritisera domare eller motståndare på ett aggressivt sätt.

# Ledarnas förslag...

## **Olika vägar till lycka och framgång i livet**

Idrott är inte den enda vägen till lycka och framgång i livet. Vuxna bör vara uppmärksamma på barnets känslor inför träning och tävling och vara lyhörda för deras behov och önskemål. Om ett barn känner sig ledsen inför eller efter träning eller match, kan det vara ett tecken på att idrotten inte längre känns rolig. I sådana fall bör vuxna respektera barnets beslut och överväga om barnet känner sig pressat att fortsätta.

Barnets reaktioner kan även vara ett tecken på obalans mellan idrotten och andra aktiviteter i livet. Vuxna bör vara medvetna om hur deras egen stress kan påverka barnet, liksom hur barnets stress kan påverka deras prestation. Ungdomsidrott ska inte ta över hela livet, utan barnet ska också ha tid för skola, vänner och andra viktiga aktiviteter.

Det är viktigt att ge barnet tid för vila och återhämtning. De ska inte känna att de måste prestera hela tiden, särskilt inte på en nivå som känns för intensiv eller stressande. Vuxna bör ha realistiska förväntningar och förstå barnets individuella utvecklingstakt. Alla barn utvecklas på olika sätt, och det är viktigt att inte sätta för höga krav på att barnet ska vara bäst eller spela på en hög nivå om det inte är något barnet är intresserat av.

Idrottens roll kan förändras över tid, och det är viktigt att vara öppen för att barnets intresse kan skifta. Genom att vara en stödjande och närvarande vuxen kan man skapa en positiv och utvecklande miljö för barn inom idrotten.

# Ledarnas förslag...

## **Sammanfattningsvis**

Det handlar om att ge rätt stöd, skapa en balans mellan prestation och välmående, och alltid sätta barnets bästa i fokus.

---



# Vår verksamhet



# Ledarnas förslag...

Höken Basket Flickor 14 har som främsta mål att våra spelare ska känna sig inkluderade, välkomnade och värdefulla som människor. Vi vill också att det ska vara roligt att vara bra på något, eftersom detta skapar inre motivation och en vilja att fortsätta utvecklas. Kärnan i vår verksamhet är att svettas, utvecklas och prestera efter egen förmåga.

Vår träningsfilosofi bygger på uthållighet och hållbarhet. Vi strävar efter att skapa starka kroppar för att minska risken för skador och samtidigt öka glädjen genom högre tränings- och tävlingsprestationer. Fysisk träning kommer att fokusera på både mental och fysisk kondition samt effektiv löpteknik, koordination, styrka och snabbhet.

# Ledarnas förslag...

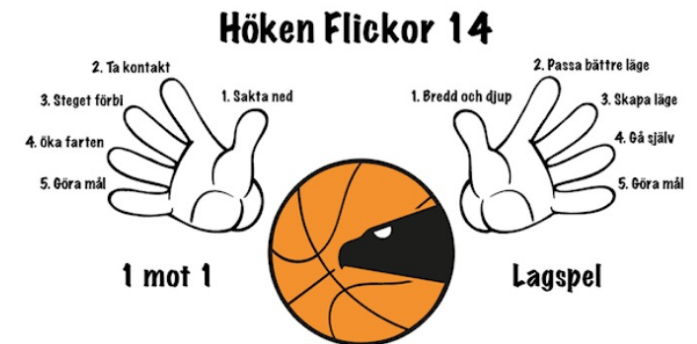
## **Hälsa och välmående**

Vi vill skapa en miljö där fysisk aktivitet och återhämtning går hand i hand, där hälsa och välmående är av största vikt. **Våra spelare ska alltid vara friska när de tränar och tävlar.**

Vid sjukdom eller skada ska våra spelare inte delta i träning eller tävling. Träning under dessa förhållanden kan minska kvaliteten på träningen och öka risken för ytterligare skador eller sjukdom. Om spelaren känner sig sjuk eller skadad ska denne alltid vila.

Efter sjukdom bör spelarna återuppta träningen långsamt och gradvis, med lättare aktiviteter för att känna efter hur kroppen reagerar. I basket kan man alltid öva på sina grundläggande färdigheter som skott, passning och dribbling, även om man inte är helt tillbaka i full fysisk form.

# Ledarnas förslag...



## Basketgrunder

I anfall ska våra spelare kunna dominera 1 mot 1, behärska riktningsförändringar och tempoväxlingar. De ska vara kapabla att vända spelet snabbt och hitta nya möjligheter. Spelarna ska kunna läsa spelet och agera utifrån det, vilket gör att de kan påverka matchens resultat.

I försvar ska spelarna vara rätt positionerade, ha bra balans och utmana anfallaren. De ska alltid sträva efter att ta tillbaka bollen och hålla en offensiv, energisk attityd för att kunna påverka matchens utgång.

Vårt lag består av spelare som arbetar tillsammans för att skapa målchanser, ett starkt försvar och alltid strävar efter att vinna. Våra spelare kan spela på olika positioner och ta på sig olika roller vid behov. Vi utvecklar både fysik, teknik och taktik. Vår fysik styr hur vi tillämpar vår teknik och vår teknik styr hur vi tillämpar vår taktik.

# Ledarnas förslag...

## **Vid träning och match**

På träning är spelarna ombytta och använder föreningens enhetliga träningskläder. Tränarna har på sig föreningens coach- och ledarkläder. Vi kommer alltid i tid och spelarna tar med sig en egen märkt boll i storlek 5. Spelarna ska ha klippta och korta naglar, inga smycken (inklusive örhängen) och håret uppsatt med snodd. Alla spelare ska ha en fylld vattenflaska och ställa den på angiven plats. Träningen börjar alltid med att vi samlas i mittcirkeln.

Vi samlas 30-45 minuter innan match - ombytta och redo. Vi uppträder respektfullt, både vid möten med svagare motståndare och när vi står inför en tuffare utmaning. Vi ger aldrig upp.

# Ledarnas förslag...

## **Pengar spelar roll**

Engagemang i ungdomsidrott innebär ofta ekonomiska kostnader. Det handlar om både direkta och indirekta utgifter som medlemsavgifter, träningsutrustning, bortamatcher och turneringar.

I Höken Basket är medlemsavgiften 600 kr per år (1000 kr från årskurs 6). Kostnaden för träningsutrustning, inklusive träningskläder, basketskor och boll, beräknas till ca 1500-2000 kr per år. Utöver detta kan det tillkomma kostnader för bortamatcher och turneringar, där särskilt övernattningar och långresor kan göra resan dyr.

Att delta i olika turneringar är inte ett krav, men kan vara en viktig del av idrottslivet för barn och ungdomar som vill utvecklas ytterligare. Det är viktigt att som familj ha koll på kostnaderna och sätta upp en realistisk budget för hur mycket ni vill lägga på idrotten varje år för att undvika ekonomisk stress. Öppna samtal med ditt barn om kostnaderna för idrotten kan hjälpa er att göra medvetna val.

# Ledarnas förslag...

## **Avslutningsvis**

Årskurs 1-3: Vi tränade 1-3 timmar per vecka. Beräknad årskostnad var: 750-1 600 kr. Vi spelade minisammandrag och arrangerade en egen cup.

Årskurs 4-6: Vi tränar 3-5 timmar per vecka, plus 1-2 timmar fysisk träning. I åk 4-5 spelar vi minisammandrag inom fyrkanten och i åk 5-6 minisammandrag och seriespel i länet samt åker på träningsläger med övernattnig. I årskurs 6 (under höstlovet) deltar vi också i Telge Open, Södertälje. Beräknad årskostnad: 1 500-2 000 kr, plus turneringskostnader (ca 5 000 kr per turnering).

Årskurs 7-9: Vi tränar 5-7 timmar per vecka, plus 2-3 timmar fysisk träning. Vi spelar seriespel och deltar i 1-2 turneringar per år. I årskurs 8-9 deltar vi i Ungdoms-SM. Beräknad årskostnad: 2 000-3 000 kr, plus turneringskostnader (ca 5 000 kr per turnering och USM-omgång).

# Avslutningsvis...

- Vårt lag består nu av 21 spelare och 8 tränare, där alla har betalat medlemsavgiften för 2024-2025
- Arbete på Melodifestivalens första deltävling
- Större delen av lagkassan förbrukas på turnering i åk 6
- Både fotbollen och basketen blir mer och mer en året-runt-idrott
- Uppmuntra barnen att ”se bra basket”... vi besöker RIG Damer
- Vi anordnar Minisammandraget (EB) 15:e eller 16:e mars
- Vår avslutning koordineras med fotbollens start
- Övrigt och God Jul