**Träningsfilosofi och upplägg säsong 23/24 Flickor 12 Ängby**

Allmänt

Vi är ett helt nytt lag, där både coacher och barn behöver lära känna varandra ordentligt. Vi har en väldigt liten hall att träna i och bara en träning i veckan på många tjejer – vi satsar på att se om vi kan få 2 träningar per vecka från vårterminen, och den 2a träningen i en större hall isf.

Vi uppmuntrar att man har fler sporter och välkomnar diskussion och tankar om hur barnen eventuellt behöver prioritera det ena före det andra – de är fortarande i en ålder när all träning är bra oavsett teknik / inriktning.

Varje år som går för barnen kommer det generellt att vara ett lite tuffare tempo, tuffare fysiskt (kondis och styrka) och tuffare matcher och träningar – så också under denna säsong. Detta är en automatisk utveckling i och med att vi blir äldre och det blir också det motstånd vi möter. Vi vill att alla oavsett nivå ska kunna utvecklas och kommer att ställa tuffa krav och vara tydliga för att träningar ska fungera - det innefattar definitivt fokus på träningar och matcher

Generella värderingar som vi vill ska genomsyra laget

* Det är viktigt att man ska känna att basket är roligt
* Alla är välkomna och alla ska känna att de utvecklas utifrån sin egen individuella förmåga – men alla som är på träningarna måste vara där för att träna och kunna och vilja följa instruktioner, annars kommer man att bli ombedd at gå ut och vänta utanför – kompisar kommer inte att få följa med på träningar framöver
* Vi spelar basket tillsammans som ett lag - det är viktigt att vara en bra kompis och hjälpa och stötta varandra i laget och alltid göra sitt bästa i varje moment (träning och match) för att övriga i laget ska utvecklas max
* Viktigast är INTE att vinna kortsiktigt om det går ut över lagets förmåga att bygga kunskap och kompetens på lång sikt
* Varje individ ska känna sig viktig, sedd och respekterad varje träning

Vad vi kommer att jobba med och får se vilken nivå tjejerna ligger på är:

* **Dribbla** – grundteknik, med bägge händer, bakom rygg, mellan ben, crossover, spinn move och använda dessa utan att tänka under match, fokus på att alltid dribbla med vänster på vänster sida
* **Försvarets grunder** - se boll, spelare och korg samtidigt, hjälpförsvar
* Jobba djupt i **slideposition** och springa ikapp för att sedan slida igen, backa hemåt baklänges
* Göra en **lay-up från höger och vänster** med höger och vänster hand
* **Skotteknik** – närskott, längre ifrån, med fint, hoppskott från fart
* **Passningsteknik** – 3 passningssätt, passa hårt, i fart, vilja ha bollen
* **Matchträning 4-4 (så småningom 5-5**), att prata med varandra och springa mot korg utan boll, anfall och försvarsövning

Vår vision för denna säsong om vad barnen ska lära sig nytt:

* Fortsätta jobba på det ovanstående och bli ännu bättre på det hela tiden
* **Vidareutveckla försvarsspel** – förstå hjälpförsvar och prata mer med varandra i försvar
* Jobba än mer på **skottrörelse**, **skotteknik** och skott längre utifrån
* Arbeta med att ta **returer** och utblockering, ta ansvar för att bollen ska till vårt lag
* Behärska **3 passningstekniker** **i fart** och matchsituation
* Börja förstå **spelsystem** och hur man placerar sig under match och rör sig under ett anfall
* Jobba med **snabba uppspel** och hur man rör sig i dessa situationer
* Jobba mer med att **”lura” motståndaren** med hjälp av snabba finter och kroppsrörelser samt fart

Allmänna regler för barnen vid träning (och match)

* Kom i tid till träningen och var förberedd – knutna skor, håret uppsatt, vattenflaska fylld – så att vi kan komma igång direkt när träningen börjar
* Coacherna bestämmer vad som ska göras och hur det ska göras
* Man ska vara tyst och hålla i bollen när coacherna pratar

Träningar under denna säsong:

* 1 tim måndagar – 19.15-20.15 Blackebergsskolan
* 1 tim fredagar 16-17 frivillig träning gemensamt hela årskullen födda 2012 (killar och tjejer) – individuell träning
* Vi hoppas kunna lägga till en träning per vecka efter jul

Matcher under denna säsong

* Denna säsong kör vi EB och precis som förra året är det matcher där man spelar 4-4 på liten plan
* Vi har bett om att delta med **ett lag i EB Lätt** och **ett lag i EB Mellan – ca en gång per månad (ibland varannan vecka).** En del av tjejerna känns som att det är på en relativt hög nivå och har tränat under många år och behöver utmanas mot tuffare motstånd. Samtidigt har vi de som inte spela så länge och också måste få en chans att spela på sin nivå. Det är inte en uttagning / petning att vissa bara blir kallade till Lätt, utan det är för barnets eget bästa för att hinna/kunna få utlopp för sitt spel även under match, då vi i Mellan serie kommer att möta lite tuffare lag.
* Eventuellt får vi se hur vi gör i vår om vi försöker få mer matcher genom att anmäla oss till ytterligare ligor eller cuper – sannolikt försöker vi åka till Eskilstuna Basket Cup i maj, brukar var en rolig cup att vara på tillsammans!
* Man får vara med och träna utan att vara med på match, men så klart kommer det att bli tufft att utvecklas i samma takt då framåt. Anmälan till matcher kommer att fördelas och vi kommer att sätta gräns vid 10 spelare per match – helst vill vi köra 8 så att alla får spela mycket när man väl är där.
* Regler som gäller för denna ålder är bland annat:
	+ Man får numera ta bollen från en annan spelare
	+ Alla spelare som är inskrivna bör spela ungefär lika mycket tid varje match – regel att man minst ska spela 2 av 6 perioder
	+ Man spelar fortfarande match för att det är kul att spela match och för att träna på saker som vi gjort på träning i matchspel. Vi tror att vi kommer att gå över till 5-5 och helplan, men med låga korgar i slutet av säsongen – dock har vi inte helt fått den information ännu.

Generella råd till föräldrar under match

* Peppa och heja fram ditt barn (och gärna andra barn) och gläds över hennes förmåga att kunna röra sig och ha kul med basket tillsammans med andra
* Ge aldrig konkreta råd om vad barnet ska göra, varken under match eller hemma. Det kan gå stick i stäv med vad de har lärt sig på träningen och vilken takt vi vill ta vilken utveckling i
* Kom gärna fram till oss tränare under eller efter match om det är något du funderar på

Kommunikation från tränare

* Alla matcher kallas till på laget.se – vi rekommenderar att ni skaffar appen och loggar in, då får ni en notis när kallelser gått ut. Jätteviktigt att svara så snabbt som möjligt, då har vi en chans att kalla fler om några inte kan.
* På Profixio kan ni alltid följa ert eget barns planerade matcher – vi kommer också så snart vi ser dem lägga in dem som Aktiviteter på laget.se
* Alla utskick med information kommer att skickas via laget.se
* Skicka mail till nina\_wahlgren@hotmail.com om ni har några frågor eller vill lägga till personer till infolistan

Kostnad för basketen

Ni går in på klubbens hemsida [blackebergbasket.propublik.se/avgifter2023-2024](https://blackebergbasket.propublik.se/avgifter2023-2024) och registrerar ert barn. 2400 kronor för säsongen, matchställ kan du själv köpa till i kansliet om det behövs (men gör det inte i onödan, kanske behöver vi byta ställ nästa säsong. Ska betalas senast 31 oktober!

Storlek boll – storlek 5, men om ni måste köpa ny så skulle jag invester i en storlek 6 som tjejerna kommer att köra med nästa säsong.

Föräldrarhjälp

Vi kommer, när vi börjar räkna poäng, sannolikt behöva att alla föräldrar någon gång hjälper till att sitta i sekretariat. Än så länge är det enkelt, men till nästa säsong kommer det att krävas någon kortare form för sekretariatsutbildning – vi återkommer om detta!