LEDARHANDBOK

SPORTSLIGA FRÅGOR

Innehållsförteckning

[Inledning 4](#_Toc120780071)

[Föreningens vision och verksamhetsidé 4](#_Toc120780072)

[Vision 4](#_Toc120780073)

[Verksamhetsidé 4](#_Toc120780074)

[Mål 5](#_Toc120780075)

[Våra värdeord 5](#_Toc120780076)

[Östersundsspelaren 5](#_Toc120780077)

[On the court 5](#_Toc120780078)

[Off the court 5](#_Toc120780079)

[Så här bemöter vi våra spelare på träning och match 5](#_Toc120780080)

[Fysisk utveckling 6](#_Toc120780081)

[Psykosocial utveckling 7](#_Toc120780082)

[Psykologisk utveckling 7](#_Toc120780083)

[Akademisk utveckling 8](#_Toc120780084)

[Finansiell domän 8](#_Toc120780085)

[Tävlingsserier 8](#_Toc120780086)

[Miniligan (Easy Basket Challenge) 9](#_Toc120780087)

[Distriktsserier 9](#_Toc120780088)

[Stockholmsserie och USM 10](#_Toc120780089)

[Spelfilosofi/Spelarutveckling 10](#_Toc120780090)

[Finns det policys kring spelsystem? 10](#_Toc120780091)

[Fysträning 11](#_Toc120780092)

[Mental träning och psykologiskt stöd 11](#_Toc120780093)

[Psykologiskt stöd 11](#_Toc120780094)

[Speltid & Starters 11](#_Toc120780095)

[Belastning 13](#_Toc120780096)

[Andra idrotter 13](#_Toc120780097)

[Rekrytering – aktiv/passiv 13](#_Toc120780098)

[Kost och näring 14](#_Toc120780099)

[Måltider 14](#_Toc120780100)

[Innan träning och tävling 14](#_Toc120780101)

[Efter träning och tävling 14](#_Toc120780102)

[Material 14](#_Toc120780103)

[Övrigt 15](#_Toc120780104)

[All-Inclusive fonden 15](#_Toc120780105)

[Innanförskapsakademin 15](#_Toc120780106)

[Ledar- och domarförsörjning 15](#_Toc120780107)

[Utbildning för ledare 15](#_Toc120780108)

[Ungdomsledare 16](#_Toc120780109)

[Tips 16](#_Toc120780110)

[Likabehandlingsplan 17](#_Toc120780111)

[Våra åldersgrupper - översikt 18](#_Toc120780112)

Inledning

Östersund Basket Ungdom är en enskild ideell förening som samverkar med elitföreningarna Jämtland Basket (JB) och Östersund Basket (ÖB). Alla ungdomsspelare går igenom våra led som junior för att sedan, beroende på ambition och utvecklingsnivå, kunna ta steget upp till utvecklingslag och elitlag i JB och ÖB’s verksamhet. Verksamheten i ÖBU leds av styrelseledning och sportchef. På kansliet arbetar tjänstemän som kanslist och instruktör.

Syftet med detta dokument är att tydliggöra vad det innebär att vara en ledare för Östersund Basket Ungdom.

Östersundsmodellen syftar till att vara modellen och mallen därefter ledare, personal, styrelse, tränare, föräldrar, domare och funktionärer i en enhetlig miljö utvecklar nästa generation av basketspelare i Östersund. Vi fokuserar på att utveckla värdefulla basketspelare, men även bra människor.

# Föreningens vision och verksamhetsidé

## Vision

* Sveriges bästa miljö för utvecklande idrott.
* Sveriges bästa miljö för ungdomlig spelarutveckling.

## Verksamhetsidé

* Att optimera och skapa en idrottslig miljö som är utvecklande och stimulerande för alla spelare i åldrarna 7-19 år.
* Att skapa en idrottslig miljö som är holistisk och ser spelarna som egna individer och idrottare och samtidigt främjar personlig utveckling, inre motivation och självbestämmande.
* Att för spelare, ledare och föräldrar skapa en inbjudande verksamhet som skapar intresse för basket, engagemang och gemenskap.
* Att bedriva en verksamhet som anses vara professionell, strukturerad och genomtänkt.
* Att ge spelare bästa möjliga förutsättningar för att utvecklas till elitbasketspelare i Jämtland Basket, Östersund Basket eller andra elitföreningar inom Svensk Basket med slutliga målet att nå svenska landslaget och internationell klubbnivå.
* Att tillsammans med skolor underlätta för studier och erbjuda basketträning på skoltid.
* Att dela med oss av intern kunskap och kompetens med andra ungdomsföreningar i distriktet för att skapa en stimulerande tävlingsmiljö på distriktsnivå.
* Att tillsammans med SISU/RF och SBBF jobba för att utveckla ledare och tränare på olika nivåer.

## Mål

* Minst **3 spelare** från Östersund Basket Ungdom ska finnas med i Jämtland Basket respektive Östersund Baskets träningstrupp varje år.
* Minst **8 spelare** frånÖstersund Basket Ungdom i Jämtland Baskets respektive Östersund Baskets utvecklingslag varje år.
* Minst **1** landslagsspelare i ungdomslandslaget per år.
* **100**% av alla elever som blir intagen på NIU-Idrottsprogrammet tar examen.
* Minst **10** ungdomsledare (under 18) i föreningen.

## Våra värdeord

**Glädje**  
Glädjen är den viktigaste inspirationskällan i livet! Vi ska sprida glädje och bygga stämning och på så sätt öka intresset för klubben och, i en fortsatt utveckling, basketintresset i Östersund. Spelarna ska förutom sin skicklighet bli kända för god laganda och hög moral. Glädje smittar av sig och blir ett kärnvärde som ska genomsyra hela verksamheten.  
  
**Engagemang**  
Vår mission är att göra basketplanen till en mötesplats där människor från olika kulturer och samhällsklasser kan utvecklas som individer. Den värme och empati som skapas i vår klubb kommer att prägla hela vårt gemensamma samhällsklimat. Vår filosofi är att om man som ung tidigt i livet upptäcker trygghet och gemenskap förs den känslan vidare i en positiv riktning. Engagemang är en förutsättning för vår långsiktiga satsning på en etablering i den svenska basketeliten och ett värdeord som förpliktigar.  
  
**Mod**  
Genom att tänka framåt gör vi det möjligt! Det enda vi kan vara säkra på beträffande framtiden är att den kommer medföra stora förändringar. Det ser vi som positivt. Förmågan att tänka framåt och beredskapen att möta dessa förändringar är nyckeln till framgång för oss. Genom att se framåt kan vi skapa ett tryggt fundament för framtiden där målsättningen är att kunna växa och utvecklas både finansiellt och sportsligt. Mod är vår väg mot framtida framgångar.

# Östersundsspelaren

## On the court

Östersundsspelaren på planen är en god lagkamrat, bra beslutsfattare, kunnig inom offensiv och defensiv terminologi samt kunnig inom basketfilosofi. Östersundsspelaren är atletisk, en effektiv skytt, stark avslutare, kreativ passare, och innehar hög spelförståelse.

## Off the court

Östersundsspelaren är utanför planen professionell och respektfull. Östersundsspelaren är uthållig och drivs av passion och engagemang för basket som sport. Östersundsspelaren står upp för vad som är rätt och agerar sportsligt mot andra spelare, ledare och funktionärer. Östersundsspelaren besitter disciplin, utstrålar ansvarstagande och ser efter allas bästa på planen och utanför.

# Så här bemöter vi våra spelare på träning och match

Som ledare i Östersund Basket Ungdom tillkommer ansvar och förväntningar på ledarskapets funktion. Vi förväntar oss att alla ledare följer vår värdegrund, alkohol och drogpolicy, interna policys, sportsliga riktlinjer, utbildningsplaner och ansvarsområden. Att vara en ledare i föreningen innebär att du fokuserar på att skapa så bra förutsättningar för våra spelare som möjligt och bemöter spelarna med respekt, omtänksamhet, passion och engagemang. Vi förutsätter även att alla våra ledare, som går in i rollen som tränare eller annan bi-roll, alltid sätter laget och individens utveckling först.

Barn och ungdomar som engagerar sig i idrottsliga aktiviteter är inte bara idrottare utan även syskon, barn, vänner och lagkamrater i många domäner utöver den idrottsliga. Därför är det viktigt att som ledare visa förståelse för våra spelare och ser dem som mer än bara idrottare.

I vår miljö kommer ledare, spelare och föräldrar i kontakt med sex identifierade domäner: fysisk utveckling (pubertet och tillväxt), psykosocial utveckling (ex kamratskap, grupptillhörigheter) psykologisk utveckling (ex mognad, coping mekanismer), akademisk/yrkesmässig utveckling (skolgång och karriär) finansiella domäner (familjeförhållanden, socioekonomiska förutsättningar) och juridiska domäner (myndig eller ej). Det är därför en viktig del av tränarrollen ha kunskap och förståelse i hur du som ledare bemöter och hanterar flera olika personligheter, familjeförhållanden och behov. En viktig del av idrotten är coach- och spelarrelationen som har en stor påverkan på många idrottares liv där spelare söker råd, stöd, tips och annat från tränaren. Vissa spelare kan se idrotten som en fristad från bråkiga familjeförhållanden och trista dagar. Som ledare är det därför viktigt att vi visar empati och engagemang för våra spelare inte bara i idrotten men också i det vardagliga livet.

## Fysisk utveckling

Som ledare i klubben är det viktigt att förstå och inneha kunskap om den fysiska utvecklingen för barn och ungdomar genom hela deras tillväxt. Barn och ungdomar går igenom flera års fysisk utveckling upp till att de går in i post-puberteten och lämnar juniorverksamheten för att bli seniorspelare.

Pubertetens påverkan på spelarutvecklingen skiljer sig åt mellan killar och tjejer. Killar har i vissa avseenden lätt att bygga muskler i puberteten vilket gör dem snabbare och starkare vilket i sin tur stärker deras självförtroende på basketplanen. Tjejer å andra sidan går generellt upp i vikt i puberteten, kroppsformen förändras, med följd att snabbhet och koordination försämras vilket kan resultera i ett sämre självförtroende eller andra psykologiska påföljder. Här är det viktigt att som ledare identifiera om en spelare inte har kommit in i puberteten, är inne i puberteten eller har gått igenom puberteten. Tillväxten har en stor påverkan på den sportspecifika utvecklingen men även den individuella utvecklingen utan sporten. Ibland kan en spelare som haft en tidigt tillväxt gynnas i sportspecifik tävling och därför få fler möjligheter till utveckling i situationer där urval sker i tidig ålder, exempelvis landslagsuttagningar. Här är det viktigt att ha i åtanke var spelaren befinner sig i utvecklingen och att ett urval inte endast görs på grund av en tidig tillväxt. Även psykosocial-, psykologisk och akademisk utveckling är faktorer som bör involveras i urvalsprocesser.

Ett stöttande ledarskap som tillgodoser alla individers behov är att rekommendera. Det innebär att träning och tävling behöver i vissa fall behöver anpassas till utvecklingen för att varje individ ska stimuleras och fortsätta utvecklas. Exempelvis kan en spelare som har väldigt god teknisk förmåga men inte kommit in i tillväxten ännu behöva en del stöttning för att hålla upp moralen och motivationen. Det kan vara en jobbig upplevelse för individen i fråga att se alla växa ifrån och att hamna på efterkälken. Här kan ni som ledare nyttja individuella samtal för att kontinuerligt stämma av hur spelare mår i träningsmiljön.

Som tränare är det viktigt att du 1) stöttar de killar som är sena in i puberteten, 2) stöttar de tjejer som är inne i puberteten och upplever en viktuppgång och försämrad prestationsförmåga. I bägge fallen handlar det om att få dem att blicka framåt. Alla kommer förr eller senare in i puberteten, och för tjejerna handlar det om att härda ut; det kan vara tufft en period men så småningom kommer snabbheten och koordinationen tillbaka.

## Psykosocial utveckling

I varje idrottslig miljö sker flertalet olika möten mellan grupper och personer som alla verkar inom samma miljö och domän. Här har ledaren en roll som ska hjälpa gruppen att utvecklas tillsammans på en gruppnivå men även individuellt. Som ledare är det viktigt att under alla omständigheter motverka all form av mobbning, diskriminering eller utanförskap. Det innebär att ledaren alltid måste agera direkt när det uppkommer fall av tidigare nämnda händelser. Den idrottsliga miljön ska vara en miljö som skapar kamratskap, gemenskap och lagsammanhållning där ledaren har en väsentlig roll att få alla spelare att känna sig sedda, kompetenta och värdefulla som individer i gruppen.

## Psykologisk utveckling

Likt hur spelare genomgår flera faser av fysisk utveckling så genomgår spelarna även flera faser av psykologisk utveckling. Puberteten medför psykologiska påfrestningar både på kropp och själ vilket kan medföra att spelare möter en del intrapersonella utmaningar. Återigen är det viktigt att som ledare bemöta spelare i deras utmaningar och agera som ett stöd.

Något som är viktigt för spelarna att lära sig under ungdomstiden är vikten av egen organisering, ansvarstagande och autonomi. Vi behöver stötta och vägleda spelare i olika moment och det kan vi göra på flera sätt genom att dela ut olika uppgifter kring laget. Här kan ni låta spelare exempelvis ansvara över matchdressar eller leda moment i träningen. Det gynnar ansvarstagande och autonomi i träningen.

|  |  |
| --- | --- |
| **Tabell 1.** Exempel på uppgifter | |
| U7-12 | * Instruera spelarna att ge varandra feedback * Var förberedd innan träningen sätter i gång. Knyt skor, fyll vattenflaska, rätt utrustning. * Be spelarna berätta för sina föräldrar om träningen eller matchen om vad de tyckte var roligt |
| U13-16 | * Ansvara över matchställ * Hjälpa yngre som hjälptränare * Sköta uppvärmning * Leda moment i träningen * Döma på miniligan |
| U17-21+ | * Hämta feedback kontinuerligt (tvingar spelare att reflektera) * Ge specifika instruktioner att leda träning eller övning * Egna analyser av matcher |

## Akademisk utveckling

Även i den akademiska utvecklingen så är det viktigt att som ledare vara medveten om hur det går för spelare i skolan. Under gymnasietiden så kan idrotten utföras under skoltid med samarbete på idrottsprogrammet NIU. Med det i åtanke så är det viktigt för spelare som ännu inte har nått gymnasiet att lära sig tidsorganisering och prioritering av idrottsliga aktiviteter för att inte tappa värdefull träningstid i yngre åldrar. Det går hand i hand med den psykologiska utvecklingen av autonomi och inlärningsförmåga. Spelare behöver lära sig att planera sitt schema och fördela sin tid så att skolan sköts till det behov som finns utan att den fysiska aktiviteten påverkas negativt. Som ledare kan du därför be dina spelare att skapa egna scheman eller ge tips på hur de kan bättra på studieteknik om dagarna inte går ihop. Detta är mer relevant för spelare som blivit äldre går högstadiet/gymnasiet och vill satsa mer på elitidrott.

## Finansiell domän

Våra spelare kommer från olika bakgrunder och ekonomiska förutsättningar. Därför är det viktigt att vi som ledare, och i större utsträckning vi som klubb, gör det vi kan för att underlätta för våra spelare i frågor som berör finansiella aspekter. I vår träning- och tävlingsmiljö tillkommer det resor och avgifter som behöver hanteras och i vissa fall finns det inte möjlighet att betala dessa kostnader. Där innehar du som ledaren en viktig roll att identifiera och stötta spelare som behöver extra hjälp. Du som ledare har däremot inget ansvar att lösa ekonomiskt bistånd eller ersättning för spelarna. I lägen där spelare har ekonomiska svårigheter så kan du som ledare vända dig till föreningen där vi hjälper till på olika sätt. Föreningen hjälper till med att sätta upp avbetalningsplaner för individer som har svårt att genomföra en full betalning. Som ledare är det viktigt att informationen om anledning till saknade betalningar tillkommer föreningen för att vi ska kunna hantera fakturering och andra ärenden.

# Tävlingsserier

Som förening så tillhör vi Mittsveriges Distriktsförbund och deltar i ett seriesystem inom distriktet. Serieindelningen för distriktet följer en åldersindelning som Svenska Basketbollförbundet skapat. Deltagande i tävlingsserier kräver att vi anmäler lag till varje serie enligt åldersindelning samt att vi licenserar spelare för att få spela matcher. Detta för att ta del av skadeförsäkring från förbundet. Tävlingsserierna uppgår hela vägen från U7 till U19 inom distriktet där vi även har elitförberedande Basketettan för dam och herr och elitlagen Jämtland Basket och Östersund Basket i SBL dam och herr.

För att vi ska kunna etablera oss nationellt i Sverige upplevs miljön för utvecklande matcher vara understimulerade inom distriktet och vi har därför i flera års tid valt att anmäla specifika lag till stockholmsserien. Stockholmsserien är en tävlingsserie som Stockholms Basketbollförbund arrangerar varje år för åldrar U15 till och med U21. Genom en sanktion för Mittsveriges Basketbollförbund har vi fått tillåtelse att utöka vårt deltagande av tävling till stockholmsserien. Här gör klubben tillsammans med ledare bedömningen om vilka lag som i slutändan har nått den utvecklingsnivå som krävs för att delta i stockholmsserien samt USM. Här är det även viktigt att ni som ledare tidigt engagerar föräldrar i laget att börja organisera finansiering för deltagande.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Åldersklass** | **Serieindelning inom distriktet** | **Seriedeltagande utanför distriktet** |
| U7-11 | Miniligan [Easy Basket Challenge] |  |
| U12 | Miniligan (EBC), Easy Basket [U12] |  |
| U13 | U13 |  |
| U14 | U14 |  |
| U15 | U16 | Stockholmsserien [U15], USM [U15] |
| U16 | U16, BE | Stockholmsserien [U16], USM [U16] |
| U17 | U18, BE, SBL | Stockholmsserien [U17], USM [U17] |
| U18 | U18+, BE, SBL | Stockholmsserien [U19], USM [U19] |
| U19 | U18+, BE, SBL | Stockholmsserien [U19], USM [U19] |
| U20+ | U18+, BE, SBL | Stockholmsserien [U21], USM [U21] |

BE = Basketettan Herr och Dam  
SBL = Svenska Basketligan Herr och Dam  
USM = Svenska Ungdomsmästerskapen

## Miniligan (Easy Basket Challenge)

Easy Basket Challenge är ett tillfälle för barn i åldrarna U7-11 att spela av sig och ha roligt i samband med basketsammandrag. EBC syftar till att få barnen att röra på sig i ung ålder och att introducera dem till hur det är att spela organiserad basket på en enkel och rolig nivå. Träning och tävling på denna nivå sker på barnens villkor. Domare, tränare och ledare inspirerar och skapar trivsamma miljöer för barnen att verka inom. EBC är ett evenemang som ska vara enkelt, roligt och som hela familjen kan delta på. Glädje, delaktighet och engagemang är ledord. Bjud även in föräldrar att assistera och organisera runtom laget.

Som ledare är det viktigt att inte övercoacha. Låt barnen ha roligt och involvera inte så mycket instruktioner. Matcherna är inte en miljö där spelarna är aktiva i inlärningen, det sker främst på träning och i stunder av reflektion efter matcher. I matcher och träning bekräfta kämpaglöd, glädje och passion. Var vänlig och samarbetsvillig med andra lag och coacher.

Ingen toppning av lag får ske under EBC. Speltid bör fördelas utifrån träningsnärvaro (om spelaren missat träningar för att delta på träning i annan idrott anses detta vara träningsnärvaro). Alla spelare som deltar i matcher ska få känna sig delaktig och som en del av laget.

## Distriktsserier

I alla matcher inom och utanför distriktet så agerar vi som lag och ledare professionellt, respektfullt och sportsligt mot motståndare, ledare, funktionärer och publik. Det innebär att vi undviker alla former av skällsord, svordomar, onödiga kommenterar och annat som går att undvika för att agera i sportslig anda. Diskriminering och mobbing mot motståndare, domare, publik och funktionärer tolereras ej.

I U12-19 finns det särskilda regler för hur urval får göras för respektive tävling. I tabell 3 finner ni riktlinjer för speltidsfördelning enligt åldersgrupp. Ledare har en viktig roll i att motivera och göra det tydligt för spelarna vilka krav som måste uppfyllas för att få spela matcher. Här är träningsnärvaro högt prioriterad i yngre åldrar men ju äldre spelarna blir desto fler faktorer läggs till i urvalskriteriet (se tabell 4). Återigen har ledare en viktig roll och bör vid alla fall av urval agera rättvist och pragmatiskt utifrån de riktlinjer som finns. Om det förekommer orättvist behandlade vid matchsammankoster bör klubben informeras så att frågan kan hanteras internt.

## Stockholmsserie och USM

De spelare (och deras föräldrar) som tas ut för deltagande i respektive spelomgång behöver i förväg få information om uppskattad kostnad för deltagandet. Spelare som tas ut bör få en rimlig speltid och i de fall det finns risk för lite speltid bör spelaren och föräldrarna rådfrågas innan spelaren tas med. Det är viktigt att vara öppen med spelare (och dennes föräldrar) om det finns risk för lite speltid.

# Spelfilosofi/Spelarutveckling

Målsättningen för föreningen är att skapa en idrottsmiljö som bidrar till en positiv utveckling av spelare inom både bredd- och elitverksamhet. Vår ambition för breddidrotten är att skapa Sveriges bästa miljö för utvecklande idrott och vår målsättning för elitidrotten är att skapa Sveriges bästa miljö för spelarutveckling. Det innebär att vi vill hålla hög kvalitet i vår idrottsmiljö på flera sätt. Vi fokuserar på att rekrytera rätt människor i våra strategiskt viktiga roller och värdesätter passion och engagemang hos alla våra resurser. Vi jobbar för att effektivisera vår spelarutveckling och ledarutveckling genom att fokusera på att erbjuda basketutbildning i hög klass till våra ledare.

## Finns det policys kring spelsystem?

Som förening så finns det inget specifikt spelsystem som föreningen kräver att spelarna bör spela. Som spelare i vår förening är det viktigt att spelarna är bra beslutsfattare, kunnig inom offensiv och defensiv basketfilosofi. Det innebär att föreningen lägger vikt på hur spelarna inom spelets ramar, tolkar, utvärderar och agerar utifrån information som inhämtas från omgivningen. Det ställer också krav på att ledaren är kunnig och är villig att lära sig mer om spelets utveckling och kunskap, terminologi, regelverk och spelfilosofier.

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. Tränarens roll är att hjälpa spelaren att utvärdera de beslut som spelaren tar.

# Fysträning

Varje lag är själv ansvarig för fysträning för spelarna. På denna [länk](https://www.laget.se/KFUMOstersundBasketUngdom/Document) (under fliken ”träning”) kan ni finna en övningsbank för fysträning med information om övningar som är användbara för basket samt hur ni bör lägga upp träning för era spelare.

|  |  |
| --- | --- |
| **Tabell 2.** Fysträning per ålderskull | |
| 6-8 år Basketlek | * Kan integreras i lekar som involverar olika hopp, sprints, benböj, statisk försvarsställning (kroppsvikt) |
| U8-10 Easy Basket | * 20-30 min (kroppsvikt) |
| U11-12 Easy Basket | * 20-30 min per träning |
| U13-14 | * 1-3 ggr per vecka |
| U15-16 | * 1-3 ggr per vecka under säsong * 2-4 ggr per vecka mellan säsonger |
| U17-19 | * 1-3 ggr per vecka under säsong * 3-6 ggr per vecka mellan säsonger |

# Mental träning och psykologiskt stöd

Idag har vi ingen resurs som jobbar med mental träning eller psykologiskt stöd i klubben. Däremot så kan det ibland behövas lite hjälp på vägen. Vi rekommenderar att ni tar kontakt med klubben om ni har vetskap om spelare som är i behov av stöd och hjälp utöver vad du som ledare kan erbjuda.

## Psykologiskt stöd

Som tränare så har du en viktig roll i stöttande av dina spelare. Det är viktigt att du kan finnas där för dina spelare i idrottsliga och i personliga ärenden. Här nedan kommer några tips på hur du kan agera i träning och tävling för att visa stöd.

* Berätta för spelarna att du finns tillgänglig om de vill prata om sin prestation efter matcher
* Visa omtanke och empati för spelarens situation utanför idrotten såväl som i idrotten.
* Ge feedback om spelaren efterfrågar det. Feedbacken ska vara fokuserad på långsiktig utveckling och inte kortsiktig prestation.
* Inneha ett holistiskt perspektiv; spelaren är både människa och basketspelare.
* Undvik att jämföra spelare med varandra. Varje enskild spelares prestation är intrapersonell.
* Be spelaren ta ut 3 positiva saker från matchen att utvärdera.
* Coacha för att förstärka positiva beteenden, tillåt era spelare att fatta egna beslut och göra misstag för att sedan lära sig.
* Be barnen berätta för sina föräldrar vad de tyckte var roligt med dagen. (U12 och neråt)

# Speltid & Starters

Alla spelare i vår förening ska få likvärdiga möjligheter att utvecklas så länge som möjligt samtidigt som vi vill värna om de spelare som vill elitsatsa. Det betyder att vi som förening har valt att sätta upp riktlinjer kring hantering av speltid. I tabellerna nedan kan du utläsa vilka riktlinjer som gäller i respektive åldersgrupp.

Enligt föreningens policy så förekommer ingen toppning i lagverksamheterna från åldrarna U7-14. Utgångspunkten i föreningen är att alla ska få möjlighet att utvecklas och behandlas lika oberoende av medfödd talang och utveckling. I åldersklassen U15 och uppåt börjar en form av elitsatsning för motiverande och potentiella karriärmässiga basketspelare, detta i samband med förberedelse inför gymnasieansökan till NIU/RIG samt deltagande i USM. I mästerskap som USM, nordiska turneringar och turneringar med inbjudan så godkänns speciella fall av toppning, men även i speciella fall av tävlingar utanför distriktet. Detta innebär att det är upp till ledare att fatta beslut om urval av spelare och speltid utifrån de riktlinjer som finns.

|  |  |
| --- | --- |
| **Tabell 3.** Beskrivning av speltidsfördelning enligt åldersgrupp | |
| 6-8 år Basketlek | - |
| U8-10 Easy Basket | Jämlik speltid alla matcher utan undantag |
| U11-12 Easy Basket | Jämlik speltid alla matcher utan undantag |
| U13-14 | 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. |
| U15-16 | 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.   * I Stockholmsserien kopplas speltid till träningsnärvaro till en viss del. Alla spelare ska få minst 10 minuter. * I USM kopplas speltid direkt till träningsnärvaro, sannolikhet att vinna matcher och individuell utveckling hos spelarna. * I distriktsserier kopplas speltid till träningsnärvaro. |
| U17-19 | Speltid korrelerar till seriesystem, individuell förmåga och träningsnärvaro.   * I Stockholmsserien kopplas speltid till träningsnärvaro till en viss del. Alla spelare som åker med ska få spela. * I USM kopplas speltid direkt till träningsnärvaro, sannolikhet att vinna matcher och individuell utveckling hos spelarna. * I distriktsserier kopplas speltid till träningsnärvaro. |

## 

|  |  |
| --- | --- |
| **Tabell 4.** Beskrivning av faktorer som involveras i en urvalsprocess av spelare. | |
| Idrottsspecifika kunskaper och färdigheter | * Träningsbakgrund (erfarenheter, utövat andra idrotter, träningsmängd) * Tidigare prestationer (tävlingsresultat och utvecklingskurva) * Relativ ålderseffekt (iaktta huruvida det har betydelse för bedömningen att utövaren är född tidigt alt. sent på året) |
| Idrottsfysiologiska förutsättningar (fysiska förutsättningar och färdigheter: fysiska indikatorer såsom snabbhet, kondition, kroppsliga förutsättningar) | * Tekniska förutsättningar och färdigheter (utförande av centrala moment i den specifika idrotten) * Taktiska förutsättningar och färdigheter (spelförståelse) |
| Idrottspsykologiska färdigheter och förutsättningar | * Attityd, vilja, motivation, hängivenhet, ”driv”. |
| Sociala färdigheter och förutsättningar | * Livskunskaper (”Life skills”), fungera i grupp, mognad och socialt stöd. |
| Organisatoriska färdigheter och förutsättningar | * Insikt om vikten av att organisera och planera sin vardag för att skapa goda förutsättningar att prestera både idrottsligt och studiemässigt, samt en god balans dem emellan. |

Belastning  
Det vilar ett stort ansvar på coacherna att tillse att varje spelare får tillräcklig återhämtning sett till dennes fysiska belastning och livssituation. I de fall då spelare t ex deltar i flera serier/spelar i flera åldersgrupper måste någon i föreningen ta ansvar för att den totala belastningen inte blir för stor. Det är upp till ledare att identifiera hur spelarna mår och hur stor belastning som spelaren utsätts för under säsongen. Nedan kan ni finna en tabell på rekommendationer för sömn, träningsmängd och tävlingsmängd.

|  |  |
| --- | --- |
| **Tabell 5.** Belastning för olika åldrar | |
| 6-8 år Basketlek | Sömn 9-12h  Träning 30-60min basket Tävling 1ggr/vecka |
| U8-10 Easy Basket | Sömn 9-12h  Träning 150min basket/vecka\* Tävling 1ggr/vecka\*\* |
| U11-12 Easy Basket | Sömn [U11 9-12h] [U12 8-10h]  Träning [U11 150min/v\*] [U12 360min/v\*)  Tävling 1ggr/vecka\*\* |
| U13-14 | Sömn 8-10h Träning 360min/vecka\*  Tävling 1ggr/vecka |
| U15-16 | Sömn 8-10h  Träning 720min/vecka\*  Tävling 1ggr/vecka\*\*\* |
| U17-19 | Sömn 8-10h Träning 720min/vecka\*  Tävling 1-3ggr/vecka |

\*= maxbelastning per vecka  
\*\*= EBC och EB har kortare matcher och då kan fler matcher spelas än rekommenderad maxbelastning  
\*\*\*= Finns utrymme för att öka matchbelastning postpubertet

Andra idrotter  
I vår förening uppmuntrar vi spelarna att hålla på med flera idrotter parallellt ända upp i högstadieåldern och underlättar detta för dem. Att erbjuda en bra och långsiktig verksamhet är vår strategi att få spelarna att så småningom välja basket som sin prioriterade idrott.

# Rekrytering – aktiv/passiv

Klubben arbetar inte aktivt med rekrytering av spelare. Oavsett om det är internt mellan lag eller utanför föreningen. För att föreningslivet hos basketföreningar ska frodas och kunna erbjuda träningar för lag utanför kommunen behöver spelarna stanna i externa föreningar så länge träningen är utvecklande för individen. Om en spelare eller ledare upplever att utvecklingen har stagnerat och spelare behöver en ny miljö så är spelaren välkommen till vår verksamhet genom en passiv rekrytering. Ingen aktiv rekrytering av spelare i distriktet får därför ske. Utanför distriktet är det accepterat att arbeta med aktiv rekrytering.

**Aktiv rekrytering** = någon från er förening eller annat lag frågar en spelare i en annan förening om hen vill byta till er förening,  
**Passiv rekrytering** = om spelare själva hör av sig och vill byta förening.

# Kost och näring

Basket är en kolhydratberoende sport och det är därför viktigt att tänka på vad spelarna äter innan, under och efter träning eller match.

* Kolhydrater är den viktigaste källan av energi som basketspelare behöver för att utföra många högintensiva intervaller, start och stopvändningar och hopp under en längre tid.
* Ett rimligt intag av fett är viktigt för spelare på grund av dess påverkan på hormoner, immunförsvar och skydd för viktiga organ. Det är viktigt för idrottare att behålla en balans i kroppen för att fortsätta tränare och vara fysiskt aktiv.
* Protein är viktigt på grund av dess funktion som byggmaterial för kroppen. Med protein bygger spelarna muskler, stärker ledband och skelett. Protein är däremot inte en stor energikälla som vi kan förbruka under hög fysisk aktivitet.

## 

## Måltider

Idrottare har en hög energiförbrukning och behöver i regel äta mer än en vanlig person med normal fysisk aktivitet. Därför kan det vara bra att fördela måltider under dagen till ungefär sex måltider per dag, frukost, lunch, middag och några mellanmål under dagen. Detta för att inte träna eller tävla med full mage som kan vara obehagligt, inte träna eller tävla under matsmältning och för att inte ha för lågt blodglukosvärde under aktiviteter. Det är viktigt att spelarna har balans mellan energi in (mat- och dryck intag) och energi ut (fysisk aktivitet).

## Innan träning och tävling

* Idrottaren rekommenderas äta ett större intag av kolhydrater 3-5h före fysisk prestation
* Idrottaren rekommenderas äta ett mindre intag av kolhydrater 30-60 minuter före fysisk prestation
* Drick mycket vatten

## Efter träning och tävling

* Inte mer än 30 minuter efter avslutad aktivitet, intag av snabba kolhydrater (smörgås, frukt, drickyoghurt, juice)
* Inte mer än 2h efter avslutad aktivitet, intag av ett större mål bestående av kolhydrater och protein
* Fyll på med vätska

Om ni märker av att era spelare är; trött och energilös, orkeslös, har koncentrationssvårigheter, frekvent sjuk eller är ofta skadad så kan det vara en indikation på att matintaget är för lågt. Därför gäller det att ha lite koll på vad dina spelare äter under turneringar, sammandrag och matcher för att säkerställa att alla spelare får i sig den näring de behöver för att träna och tävla.

# Material

Idrottsspecifikt material såsom bollar, konor, lånekläder, poängtavlor, sekretariatsartiklar med mera finns att låna på kansliet. Alla artiklar som lånas på kansliet måste lämnas tillbaka i ordentligt skick. Ta kontakt med kansliet om ni upplever att det finns något klubben kan köpa in för att förbättra träningsmiljön.

# Övrigt

## All-Inclusive fonden

En fond för att öka möjlighet för fler spelare, oavsett förutsättningar, att delta i vår träning- och tävlingsverksamhet.

Östersund Basket Ungdom har startat ett projekt som syftar till att möjliggöra att alla våra spelare kan delta i våra aktiviteter oavsett förutsättningar. I och med projektet hoppas vi bidra med att skapa en välkomnande och inkluderande miljö som inte lämnar någon utanför på grund av utsatta familjeförhållanden eller individuella utmaningar.

Ett medlemskap i vår förening medför relativt stora kostnader, framför allt för tävling, för varje spelare som deltar i seriespel i Stockholmsområdet och USM (ungdoms-sm). Detta eftersom sådana resor bekostas av respektive lag, d.v.s. i praktiken spelarna och deras familjer. Långa avstånd och stora kostnader kan skapa en miljö som medför att vissa spelare inte har möjlighet att delta fullt ut i tävlingsverksamheten - vilket i sin tur skapar sämre förutsättningar för både idrottslig och personlig utveckling.

Att följa med på tävlingar och aktiviteter runtom i landet skapar tillfällen för träning i social kompetens, gruppdynamik, personlig utveckling, sportslig utveckling och mycket mer.

Idrottsmiljön i vår förening skapar förutsättningar som bidrar till ökad integration för barn och ungdomar med varierande bakgrunder. Men att inte kunna delta i tävlingsmoment på grund av exempelvis ekonomiska förutsättningar är ett föreningsproblem men även ett samhällsproblem som kan leda till utanförskap. Därför vill föreningen göra vår del och lösa den interna föreningsproblematiken som finns. Vi hoppas att initiativet kan vara en del av en långsiktig lösning och ett sätt att arbeta mer progressivt med denna utmaning. Vi välkomnar privatpersoner, företag och andra intressenter att stötta detta initiativ med valfri insats.

## Innanförskapsakademin

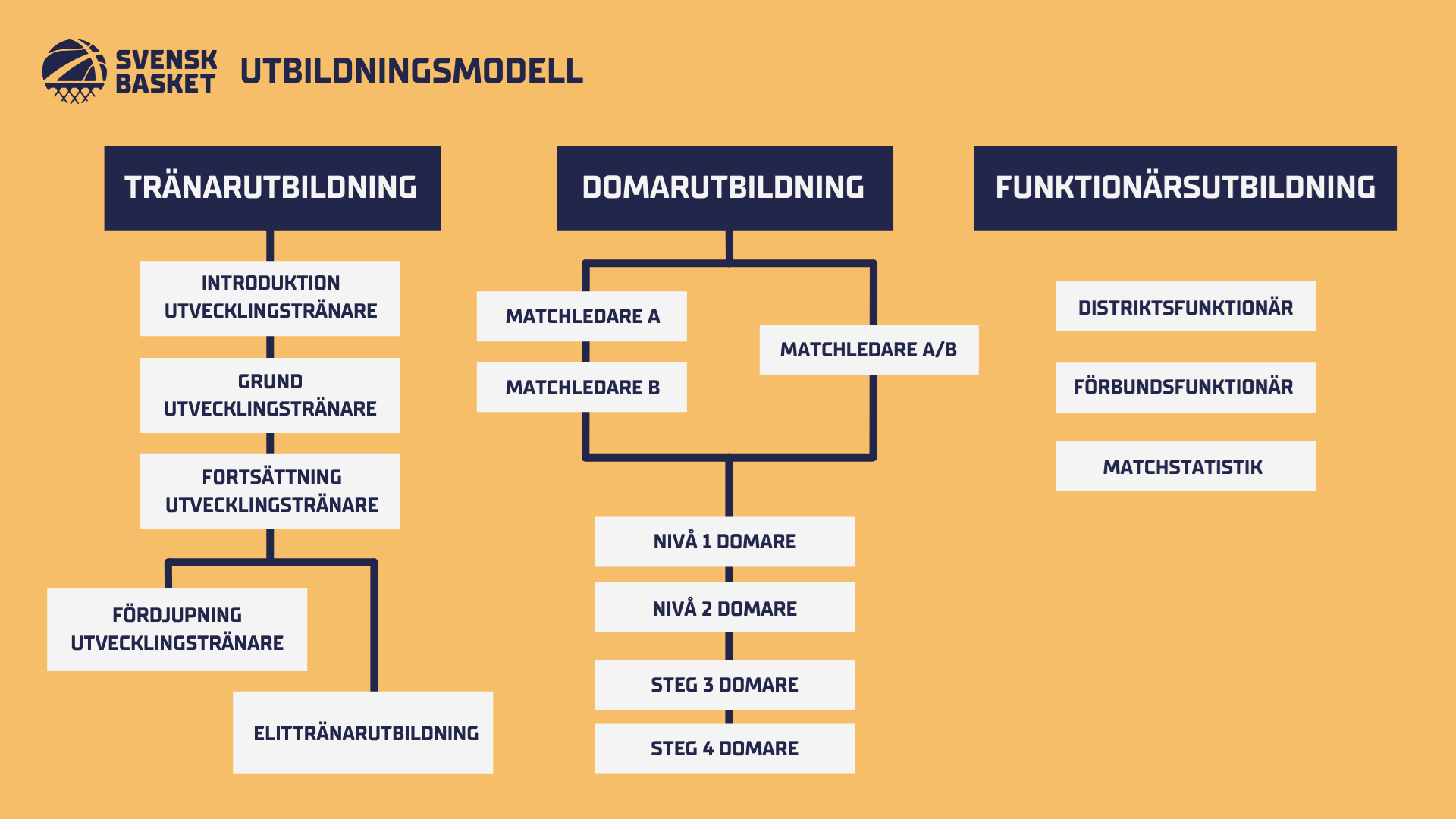
I vår förening integrerar personer från flera etniciteter och olika bakgrunder. Denna interaktion kan i vissa fall skapa språkbarriärer som förhindrar kommunikation mellan ledare, spelare, föräldrar och förening. Därför samarbetar vi med Innanförskapsakademin som specialiserar sig i att hjälpa föreningar nå ut till föräldrar med utländsk bakgrund med hjälp av tolkning och översättningar av olika material. Om ni som ledare har svårt att nå fram till någon familj på grund av språkets förutsättningar så kontakta kansliet så får du hjälp med vidare hantering.

# Ledar- och domarförsörjning

Varje år har vi ambitionen att utbilda ledare, domare och sekretariat genom Svenska Basketboll Förbundets utbildningsplan. Genom [basketutbildning.se](http://www.basketutbildning.se/) kan ni finna er egen medlemsprofil där ni kan anmäla eller genomföra utbildningar i olika områden. Utbildningen står klubben för till en viss nivå. Vi står inte för kostnader i relation till elittränarutbildningar eller elitdomarutbildningar om detta inte är beslutat av föreningen. Om det finns ett intresse att vidareutbilda sig till elittränare eller domare så går det att via SISU/RF söka bidrag för utbildning. Kontakta klubbens kansli så hjälper vi till med processen.

## Utbildning för ledare

Alla ledare som är aktiva hos oss behöver genomföra introduktionsutbildningen till utvecklingstränare. Introduktionen är riktad mot dem som innehar en tränarroll i föreningen. Vi vill även att alla våra ledare är uppdaterade på SBBF ramverk för spelarutveckling och sekretariatsutbildningen.



**Bild 1.** Utbildningsmodell för Svensk Basket (SBBF, 2022)

## Ungdomsledare

Introduktion för utvecklingstränare är ett bra alternativ för alla ledare och tränare att genomföra. Utbildningsdelen introducerar en spelarutvecklingsplan från SBBF, exempel på träningsprogram, tävlingsbestämmelser för de yngsta spelarna, och två praktiska moment. Vi rekommenderar att ni pratar öppet om ledarskap och försöker att anmäla så många av era spelare som möjligt till introduktionskursen från och med U14. Ungt ledarskap är nyttigt och en närmare kontakt mellan spelare i olika åldrar har forskning visat ha en positiv effekt på utvecklingen av unga spelare.

För att säkra framtidens ledar- och domarförsörjning behöver vi väcka intresset hos dagens spelare tidigt. Att döma basketmatcher och vara tränare för yngre lag är dessutom utvecklande för spelaren. Det finns möjligheter att döma lokala serier och miniligan samt träningsmatcher. Om det finns ett intresse i ditt lag att döma så ta kontakt med klubbens kansli.

## Behörighetskrav för coacher från Svensk Basket

Svenska Basketbollförbundet (SBBF) har inför kommande säsong (2022/2023) reviderat behörighetskraven för tränare. Syftet med kraven är att säkerställa att det finns utbildade ledare för alla lag som deltar i tävlingsverksamhet. Att ha utbildade ledare i så stor utsträckning som möjligt är en del av Svensk Baskets strategiska inriktning formulerad i Strategi 2025 att Växa och ha Välutbildade Basketpersoner i verksamheten.

Från och med säsongen 2022–2023 är kraven på utbildning kopplat till tävlingsnivå följande:

**Upp till U12**Introduktion Utvecklingstränare alt. Grundkurs + aktuell fortbildning för tränarlicens

**U13-20**  
Grundutbildning Utvecklingstränare alt. Steg 1 + aktuell fortbildning för tränarlicens  
 **USM samt tävlingsserier senior**  
Fortsättningsutbildning Utvecklingstränare alt. Steg 2 + aktuell fortbildning för tränarlicens

## Tips

Här kommer några praktiska tips:

* Träningen börjar i omklädningsrummet 10 minuter före utsatt halltid. Då samlas alla och ”checkar in”. På det sättet kan man maximera tiden på golvet.
* Vattenflaskorna ska alltid vara fyllda före ”in-checkningen” och placeras på ett i förväg bestämt ställe i hallen.
* Se till att ha en träningsplanering och korta ledtider mellan övningarna.
* För att minimera risken för sociala grupperingar och att spelare känner sig utanför, delar du som tränare in grupperna inför en övning.
* Om en spelare inte har möjlighet att komma på träningen, ber du om att få bli underrättad i förväg.
* Det är inte bara spelarna som måste ha ätit ordentligt före träning och match, utan även du som tränare. Din energi och ditt humör är helt avgörande för kvaliteten på träningen och spelarnas upplevelse av den. Om du har en dålig dag (alla har vi sådana) kan det vara bra att säga det till spelarna, så att de inte sammanblandar ditt eventuellt dåliga humör och tålamod med sin egen person eller prestation.
* Inför match, berätta gärna för föräldragruppen vad fokus på träning har varit på sista tiden (”rotering”/”pick ’n roll”/”hjälpförsvar”). Det gör det ännu roligare att följa matchen från läktaren (och reducerar eventuellt ensidigt fokus på poänggörande).

# Likabehandlingsplan

Östersund Basket Ungdom strävar efter att låta energi, respekt och omtanke genomsyra verksamheten. Vi vill att aktiva, tränare och föräldrar ska trivas och må bra i vår förening. Ingen ska känna sig diskriminerad, trakasserad eller känna sig utsatt för annan kränkande behandling.

Likabehandlingsplanen uppdateras kontinuerligt och likabehandlingsprincipen ska genomsyra hela föreningen. Likabehandlingsplanen gäller på alla platser där aktiva, ledare och föräldrar befinner sig, såsom på basketplanen, i omklädningsrummet, på tävlingar, i styrelserummet, i klubbrummet samt på internet.

**För tränare:** Visa uppskattning och bygga goda relationer till spelare, föräldrar och övriga tränare. Tänka på att man är en förebild för sina ungdomar - i alla sammanhang. Lyssna och bry sig om – se alla. Ha som första prioritet att utbilda och utveckla basketspelare på bästa sätt. Är lyhörd och känner av hur gruppen mår. Tar kontakt med föreningsstyrelse för hjälp om så behövs.

**För aktiva:** Aktiva ska visa uppskattning och bygga goda relationer till sin tränare, föräldrar och övriga spelare. Behandlar alla spelare i föreningen lika och med respekt. Lyssnar på och ser andra aktiva. Försöker sprida positiv energi och ger beröm. Hjälper och stöttar sina kompisar i med- och motgång. Lyssnar på tränaren och visar respekt för tränarens kunskaper.

**För föräldrar:** Visa uppskattning och bygga goda relationer till tränare, spelare och övriga föräldrar. Stöttar sina och andras barn och ungdomar i med- och motgång. Har insikt om och respekterar Östersunds Basketungdoms föreningspolicy och grundvärderingar. Respekterar tränarens ansvar och beslut, låter tränaren sköta träningen. Lägger en bra grund för barnets livsstil, mat, sömn och skola Inser att domarna dömer matcherna och respekterar domarnas arbete. Tänker på att man som vuxen och förälder är en viktig förebild utifrån vad man säger, skriver och hur man agerar.

Föreningens styrelse har en handlingsplan gällande kränkande särbehandling att arbeta efter om något oönskat skulle inträffa.

# Kontaktuppgifter

**Sportchef**  
Max Tandberg Vall   
072 72 66 664  
[max@ostersundbasket.se](mailto:max@ostersundbasket.se)

**Kansli**  
063-12 94 50  
[kansli@ostersundbasket.se](mailto:kansli@ostersundbasket.se)

Våra åldersgrupper - översikt

|  |  |
| --- | --- |
| **6–8 ÅR BASKETLEK** | |
| Lagindelning: | Lagindelning enligt geografisk placering och ålder. |
| Antal coacher per träningsgrupp: | 1-2 |
| Antal basketträningar per vecka: | 1-2 pass per vecka |
| Längd på träning: | 60 min |
| Antal fyspass/vecka: | Fys ingår i ordinarie träningspass |
| Matcher/serier: | - |
| Cuper/turneringar: | - |
| Reglerad speltid: | Jämlik alla matcher utan undantag |
| Användning av spelsystem med förutbestämda beslut: | Nej |
| Utbildningsnivå tränare: | Ingen |
| Individuella utvecklingssamtal med spelarna: | Nej |
| Periodisera träningsåret: | Nej |

|  |  |
| --- | --- |
| **U8-U10 EASY BASKET** | |
| Lagindelning: | Lagindelning enligt geografisk placering och ålder. |
| Antal coacher per träningsgrupp: | 1-2 |
| Antal basketträningar per vecka: | [U8-U9 1 ggr] [U10 2 ggr] |
| Längd på träning: | U8-10 60 min |
| Antal fyspass/vecka: | Fys ingår i ordinarie träningspass |
| Matcher/serier: | Easy Basket Challenge (EBC) |
| Cuper/turneringar: | - |
| Reglerad speltid: | Jämlik alla matcher utan undantag |
| Användning av spelsystem med förutbestämda beslut: | Nej |
| Utbildningsnivå tränare: | Utvecklingstränare Intro eller Grundkurs + Fortbildning |
| Individuella utvecklingssamtal med spelarna: | Nej |
| Periodisera träningsåret: | Nej |

|  |  |
| --- | --- |
| **U11-U12 EASY BASKET** | |
| Lagindelning: | Lagindelning enligt geografisk placering och ålder. |
| Antal coacher per träningsgrupp: | 1-2 |
| Antal basketträningar per vecka: | 2-3 ggr |
| Längd på träning: | 75 min |
| Antal fyspass/vecka: | Fys ingår i ordinarie träningspass |
| Matcher/serier: | [U11-12 Easy Basket Challenge] [U12 Easy Basket] |
| Cuper/turneringar: | - |
| Reglerad speltid: | Jämlik speltid alla matcher utan undantag |
| Användning av spelsystem med förutbestämda beslut: | Nej |
| Utbildningsnivå tränare: | Utvecklingstränare Intro eller Grundkurs + Fortbildning |
| Individuella utvecklingssamtal med spelarna: | Om de önskar, annars enkel enkät |
| Periodisera träningsåret: | Nej |

|  |  |
| --- | --- |
| **U13-U14** | |
| Lagindelning: | Lagindelning enligt geografisk placering och ålder. |
| Antal coacher per träningsgrupp: | 1-3 |
| Antal basketträningar per vecka: | 2-4 |
| Längd på träning: | 60-90 min |
| Antal fyspass/vecka: | 1-3 ggr |
| Matcher/serier: | [Easy Basket U12] [Distriktsserie U13-14] |
| Cuper/turneringar: | [Höst – Telge Open, Uppsala Basket Cup] [Vår – Scania Cup, Eskilstuna Cup, Basketfestivalen, Basketshop Open] |
| Reglerad speltid: | 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. |
| Användning av spelsystem med förutbestämda beslut: | Nej |
| Utbildningsnivå tränare: | Grund utvecklingstränare alt. Steg 1 + Fortbildning |
| Individuella utvecklingssamtal med spelarna: | Rekommenderas. Minst en vårdnadshavare måste närvara. |
| Periodisera träningsåret: | Nej |

|  |  |
| --- | --- |
| **U15-U16** | |
| Lagindelning: | U15, U16 |
| Antal coacher per träningsgrupp: | 1-3 |
| Antal basketträningar per vecka: | [U15 3-4 ggr] [U16 3-6\* ggr] |
| Längd på träning: | [U15 60-90 min] [U16 90-120 min] |
| Antal fyspass/vecka: | 2-3 |
| Matcher/serier: | [Distriktsserie U16] [USM U15, U16] [Stockholmsserien U15, U16] |
| Cuper/turneringar: | [Höst – Telge Open, Uppsala Basket Cup] [Vår – Scania Cup, Eskilstuna Cup, Basketfestivalen, Basketshop Open] |
| Reglerad speltid: | 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.   * I Stockholmsserien kopplas speltid till träningsnärvaro till en viss del. Alla spelare ska få minst 10 minuter. * I USM kopplas speltid direkt till träningsnärvaro, sannolikhet att vinna matcher och individuell utveckling hos spelarna. * I distriktsserier kopplas speltid till träningsnärvaro. |
| Användning av spelsystem med förutbestämda beslut: | Nej |
| Utbildningsnivå tränare: | Grund utvecklingstränare alt. Steg 1 + Fortbildning |
| Individuella utvecklingssamtal med spelarna: | Rekommenderas. |
| Periodisera träningsåret: | Ja |

[\*Förutsätter kunniga tränare för att minimera risken för överbelastningsskador.]

|  |  |
| --- | --- |
| **U17-U19** | |
| Lagindelning: | U17, U18 och U19 |
| Antal coacher per träningsgrupp: | 1-3 |
| Antal basketträningar per vecka: | 3-6\* ggr |
| Längd på träning: | 90-120 min |
| Antal fyspass/vecka: | 2-3 |
| Matcher/serier: | [Distriktsserie U18+] [USM U17, U19] [Stockholmsserien U17, U19] |
| Cuper/turneringar: | [Höst – Telge Open, Uppsala Basket Cup] [Vår – Scania Cup, Eskilstuna Cup, Basketfestivalen, Basketshop Open] |
| Reglerad speltid: | Speltid korrelerar till seriesystem, individuell förmåga och träningsnärvaro.   * I Stockholmsserien kopplas speltid till träningsnärvaro till en viss del. Alla spelare som åker med ska få spela. * I USM kopplas speltid direkt till sannolikhet att vinna matcher och individuell utveckling hos spelarna. * I distriktsserier kopplas speltid till träningsnärvaro. |
| Användning av spelsystem med förutbestämda beslut: | Tillåts |
| Utbildningsnivå tränare: | Fortsättningsutbildning utvecklingstränare alt. steg 2 + Fortbildning |
| Individuella utvecklingssamtal med spelarna: | Rekommenderas. |
| Periodisera träningsåret: | Ja |

[\*Förutsätter kunniga tränare för att minimera risken för överbelastningsskador.]

1. Våra utbildningar. Svenska Basketboll förbundet (2022) hämtat 2022-10-24 från <https://www.basket.se/svenskabasketbollforbundet/UTBILDNING/varautbildningar>