**Allmän information angående basketspel i TBBK**

TBBK erbjuder träning och matchspel till alla barn, ungdomar och vuxna. Barn kan börja träna från och med ungefär skolålder, beroende lite på hur mogen man är, både fysiskt och mentalt. Detta naturligtvis utifrån våra förutsättningar och i mån av resurser. Alla är välkomna att testa i lämplig åldersgrupp. Hör av dig i så fall till respektive tränare direkt.

Utifrån åldersperspektiv delas basketutövandet i 4 former: Easy Basket (EB), Ungdomsbasket, Seniorbasket och Motionsbasket

**Easy Basket (EB).**

Från de yngsta åldrarna fram till det år man fyller ca 12-13 år bedrivs träning i form av så kallad Easy Basket (EB). Det innebär att man tränar i storgrupp , blandat flickor och pojkar. Här är träningen lekorienterad och man lär sig grunder i basketspelet. Fokusen ligger på motorikutveckling, grundläggande teknik (dribbling, skott och passning) men även lagkänsla och respekt för andra barn och coacher. Man spelar också matcher i from av s k sammandrag. Dessa är miniturneringar som organiseras på helger av någon förening i distriktet. Föräldrarna står för transporter till dessa. Man spelar vanligtvis 2-3 matcher under en dag, 6 perioder ggr 5 min löpande tid. Det är 4-manna lag. Matchresultaten räknas inte även om protokoll förs för att hamna på rätt nivå. Alla får lika mycket speltid så mycket det är möjligt praktiskt. Åldersgrupperna är U12, U11 och U9. Vår ambition är att försöka få med så många som möjligt på dessa sammandrag, även om de mest mogna prioriteras pga coachresurser. Ambitionen är att organisera sammandrag på hemmaplan men just har vi inte resurser som krävs.

 **Ungdomsbasket**

Från och ed med det år man fyller 13 år, kan man börja spela i U13 och det är den första åldersgruppen inom ungdomsbasketen. Här är träningarna tuffare och man tränar även taktik. Matcherna bedrivs i form av seriespel och man spelar både hemma och borta. På bortamatcherna står föräldrarna för transporter och tvätt. På hemmamatcherna står föräldrarna för tvätt och sekretariat (fram till U16). Från och med U16 har spelarna sekretariatsplikt gentemot andra ungdomslag (äldre än U16), senior- och motionslagen.

Här pratar vi om tävlingsmatcher där resultaten räknas. Därför kan speltiden mellan spelarna i ett lag variera betydligt och det är viktigt att föra dialog med coachen om speltiden. Coachens uppgift i ungdomsbasketen är att utveckla både laget och spelarna som individer utifrån allas förutsättningar.

Det är svårare att komma in som nybörjare till ett ungdomslag och ju äldre man är desto svårare är det. Men det är absolut inte omöjligt och kan kräva tid och tålamod. Vi låter alla testa och se för att i samråd med coachen bestämma bästa vägen framåt.

Beroende på spelarmaterialet försöker vi hålla ihop ungdomsgrupperna så långt det går upp till ca U19. Det år man fyller 16 år, är man berättigad att spela seniorbasket.

**Seniorbasket**

Klubbens ambition är att ha seniorlag på både dam- och herrsidan. Seniorspelet bedrivs i tävlingsserier på flera nivåer. Här är det fokus på resultat och prestation bestämmer speltiden. Det är dock fortfarande coachens uppgift att utveckla laget och spelarna individuellt. Även om spelarna betalar medlemsavgift och är helt oavlönade så är det respekt mot coachen och klubbens styrelse ett krav. Coacher är också oavlönade och utses av styrelsen i dialog med spelarna.

Spelarna står för transporter och har sekretariaplikt gentemot ungdomslag och motionslag.

**Motionsbasket**

Även om man kan uppleva hög tröskel att börja spela basket när man är nybörjare och vuxen, så kan man utöva basket som motionär. Här får man också vara minst 16 år men annars finns inga andra begränsningar och det är bara att komma och testa. Matcherna spelas också i tävlingsserier men resultatet är inte så avgörande, även om tävlingsmomentet finns. Man kan också välja att bara komma på träningar. Spelarna står för transporter och har sekretariaplikt gentemot ungdomslag och motionslag.

Utöver spelandet kan man engagera sig i klubben på andra sätt och vi välkomnar alla som vill göra det. Våra barn och ungdomar behöver det.