

Röda tråden

- så tänker vi sportsligt



KFUM Örebro Basket

Inledning

Röda tråden är en vägledning för alla ledare och en information till alla andra om hur vi vill att vår barn och ungdomsverksamhet ska bedrivas.

Det finns ett dokument som heter **"Röda tråden – så fungerar vår förening"**. I den beskriver vi vår verksamhet; vår idé, övergripande mål, våra principer och riktlinjer. Vi beskriver också spelarnas, coachernas och föräldrarnas roll i vår förening.

Det andra dokumentet **"Röda tråden – så tänker vi sportsligt"** beskriver hur vi tänker sportsligt i de olika åldrarna i vår förening.

Båda dokumenten syftar till att alla ska ha lika rättigheter, skyldigheter och möjligheter i vår förening och att vi har en röd tråd i vår förening.

KFUM Örebro Basket vill vara en av Sveriges mest framstående barn, ungdoms och senior föreningar.

Ledarna är vår viktigaste resurs i arbetet att nå dit. För att lyckas ska vi ge våra ledare förutsättningar och de rätta verktygen så att de kan utveckla våra spelare idrottsligt och personligt.

Detta ställer krav på oss alla.

Våra basketföräldrar är kanske de viktigaste av alla. Med kunskap om våra mål och en förståelse för vår grundsyn på verksamheten kan vi tillsammans hjälpas åt för att ge våra medlemmar, era barn, den bästa idrottsupplevelsen. En upplevelse de kommer bära med sig på ett positivt sätt genom hela livet. I ansvaret som idrottsförälder är din viktigaste roll att vara stödjande i ditt barns utveckling inom vår idrott.

"Röda tråden" är ett stöd för spelare, ledare och föräldrar. En självklar uppslagsbok som beskriver vårt syfte och kraven för att nå dit.

Varje åldersnivå har en egen beskrivning med träningsinriktning, fokus, teori och praktik. Syftet med detta är att i så stor utsträckning som möjligt bedriva rätt träning i rätt ålder och därmed skapa en RÖD TRÅD att följa från basketlekis till seniorlag.

Vägen kan många gånger vara krokig och innehålla uppförsbackar men det är bara tillsammans vi kan nå våra mål på ett framgångsrikt sätt!

Ordförande KFUM Örebro Basket

Matris över vår sportsliga riktlinjer

Parameter	Basketlekis Upp till 6 år	EB blå (U10)	EB lila (U12)	Ungdomsbasket 12-15 år	Gymnasiebasket 16-19 år	Elitbasket
Speltid		Alla spelar lika mycket	Alla spelar lika mycket	Övergång till att hårt arbete och rätt beteende ger speltid	Hårt arbete och rätt beteende ger speltid	Hårt arbete ger speltid Bästa laget spelar
Matchfokus	Lek Grundläggande regler	”Leka basket” Grundläggande regler	Träna Grundläggande regler	Etiskt förhållningssätt Regler	Maximera prestationen Teambuilding	Maximera prestation Vinna
Träningsfokus	Lek Inläring	”Leka basket” Inläring	Träna Inläring	Inläring Uppbyggnad	Inläring Uppbyggnad Prestationsförberedande	Uppbyggnad Prestationsförberedande Prestation
Vilka krav styr?	Barnens villkor	Barnens villkor	Barnens villkor	Ungdomarnas ambitionsnivå i kombination med klubbens	Specialiserade verksamheter ställer krav, men individen har ju alltid ett fritt val	Sponsorer, media och publik ställer krav

Basketlekis (4-7 år)

I basketlekis är rörelse och bollek de viktigaste inslagen. Träningen ska alltid ske på barnets villkor med fokus på:

- *Jag* – kroppskontroll (rörlighet, balans, koordination, snabbhet, styrka m.m.)

Grundläggande ledord för basketlekis

- Här ska grunden läggas för ett framtida idrotts- och basketintresse.
- Inläring genom lek och rörelse ska skapa rörelseglädje och nyfikenhet att lära mer.
- Alla barn ska få känna att de lyckas.
- Alla övningar ska utgå från lek och bollek.
- Många barn ska vara i rörelse samtidigt.

Ledare i basketlekis

Alla ledare i KFUM Örebro Basket ska följa basketförbundets krav på utbildningsnivå.

Tränare/coach: Interna tränarutbildningar, SBBFs Grundkurs alt. SISU Idrottsutbildarnas Plattformen

Lagförälder: Interna utbildningar i "Att vara idrottsförälder".

Som ledare/lagförälder ska du aktivt jobba med föreningens utbildningsmaterial framtaget för respektive åldersnivå. Tillsammans med SISU Idrottsutbildarna uppmuntrar vi till att söka nya utbildningsvägar. Som ledare är man självklar med på de ledarträffar som föreningen arrangerar (3-4 gånger per säsong).

Huvudmål	Rekrytera spelare, tränare och ledare till föreningen. Börja spelarutbildningen genom lek och rörelseglädje. Utbilda tränare och föräldrar.
Säsongslängd	Från september till slutet av maj. Uppehåll för höstlov, jullov, sportlov och påsklov.
Träningar	En träning per vecka á 1 timma.
Tränare	Minst 2 tränare per träning. Vi uppmuntrar samtliga föräldrar att vara ombytta och delta i träningen.
Förälder	Deltar på det gemensamma föräldramötet i september
Övrigt	Inga närvarokrav ställs. Viktigt med sociala aktiviteter utanför basketen.

Easy Basket blå, lila, orange (7-12 år)

Fokus ligger på barnen och deras idrottsupplevelse under parollen "Så många som möjligt så länge som möjligt". EB ska inspirera barn att älska idrott genom basketaktiviteter och säkerställa att träning och tävling för barn följer SBBFs spelarutvecklingsplan, Riksidrottsförbundets riktlinjer för barnidrott samt FN's Barnkonvention. All träning ska ske på barnens villkor med fokus på:

- *Jag* – kroppskontroll (rörlighet, balans koordination, snabbhet, styrka m.m.)
- *Jag och bollen* – Basketteknik (skjuta, passa, dribbla, rotera, försvar, start, stopp och att göra sig fri).
- *Vi och bollen* – Spelförståelse (1-0, 2-0, 3-0, 4-0). Vi applicerar detta runt 11 års ålder. Deras nivå avgör när exakt och inte ålder.

Grundläggande ledord för Easy basket

- Här ska grunden läggas för ett framtida idrotts- och basketintresse.
- Inläring genom lek och rörelse ska skapa rörelseglädje och nyfikenhet att lära mer.
- Alla barn ska få känna att de lyckas.
- Träningen ska utgå från bollek.
- Många barn ska vara i rörelse samtidigt.
- Alla som deltar i träning ska få delta i EBC (matchspel).
- Alla spelar lika mycket och platserna i laget alterneras.
- Fostran i ordning och reda påbörjas.

Ledare i Easy basket

Alla ledare i KFUM Örebro Basket ska följa basketförbundets krav på utbildningsnivå.

Tränare/coach: Interna tränarutbildningar, SBBFs Grundkurs alt. SISU Idrottsutbildarnas Plattformen

Lagförälder: Interna utbildningar i "Att vara idrottsförälder" och "Föreningskunskap".

Som ledare/lagförälder ska du aktivt jobba med föreningens utbildningsmaterial framtaget för respektive åldersnivå. Tillsammans med SISU Idrottsutbildarna uppmuntrar vi till att söka nya utbildningsvägar. Som ledare är man självklar med på de ledarträffar som föreningen arrangerar (3-4 gånger per säsong).

Ansvarig tränare/coach har som skyldighet att lämna in fortlöpande information angående laget till ansvarig för EB åldrarna. Ledarna ska hålla sig informerade om föreningens verksamhet i övrigt.

Föreningen har som ansvar att ha löpande kontakt med ledarna under säsongen. I god tid innan säsongens slut bör kontakt tas för att stämma av det fortsatta engagemanget som ledare för föreningen.

Easy Basket blå (7-10 år)

Huvudmål	Rekrytera och behålla spelare, tränare och ledare till föreningen. Börja spelarutbildningen genom basketlek. Utbilda tränare och föräldrar.
Säsongslängd	Från september till slutet av maj. Höstlovs och sportlovsträningar på dagtid erbjuds av klubben. Uppehåll jullov och påsklov.
Sommarträning	Sommarträning sker genom 1 pass i veckan i juni och augusti. Juli är träningsledig. Deltagande i föreningens uppstartsläger i augusti uppmuntras.
Träningar	En träning i veckan á 1 timmar för 7 åringar. Två träningar i veckan (120 min totalt) för 8-10 åringar. De lag som tränar två gånger per vecka tränar med fördel tillsammans med något annat lag i föreningen vid ett av tillfällena.
Matcher	Easy basketcup (EBC) 7-8 gånger per säsong. Inga poäng räknas. Spelare som är 10 år uppmuntras att delta i 1 cup per säsong. Toppning får ej förekomma. Alla spelar lika mycket.
Tränare	Minst 2 tränare per träning. Vi uppmuntrar föräldrar att vara ombytta och hjälpa till med träningen.
Förälder	Delta på det gemensamma föräldramötet i september. Tillsammans med lagföräldrarna arrangera 1-2 EBC under säsongen (arrangemangshandbok finns). Delta på de föreningsgemensamma arrangemangen (se sid 21).
Teori	Kamratskap, kost, hygien, uppträdande på och utanför planen.
Övrigt	Inga närvarokrav ställs. Dock ska längre frånvaro anmälas. Viktigt med sociala aktiviteter utanför basketen. Vi uppmuntrar spelare att träna andra idrotter. Gemensamt i laget arrangera minst 2 försäljningar per säsong.

Easy Basket lila, orange (11-12 år)

Huvudmål	Rekrytera och behålla spelare, tränare och ledare till föreningen. Fortsatt spelarutbildning med fokus att träna basket. Utbilda tränare, spelare och föräldrar.
Säsongslängd	Från september till slutet av maj. Höstlovs och sportlovsträningar på dagtid erbjuds av klubben. Uppehåll jullov och påsklov.
Sommarträning	Sommarträning sker genom 1 pass i veckan i juni och augusti. Juli är träningsledig. Deltagande i föreningens uppstartsläger i augusti.
Träningar	2 träningar i veckan (150 min totalt). 1 av träningarna sker tillsammans med annat lag.
Matcher	Easy basketcup (EBC) 7-8 gånger per säsong. Möjlighet att räkna poäng finns. 1 cup per säsong. Toppning får ej förekomma. Alla spelar lika mycket.
Tränare	Minst 2 tränare per träning. Vi uppmuntrar föräldrar att vara ombytta och hjälpa till med träningen.
Förälder	Delta på det gemensamma föräldramötet i september. Påbörja en lagorganisation enligt föreningens bestämmelser (<i>Röda tråden – så fungerar vår förening s.6.</i>). Tillsammans med lagföräldrarna arrangera 1-2 EBC under säsongen (arrangemangshandbok finns). Delta på de föreningsgemensamma arrangemangen (se sid 21).
Teori	Laganda/teambildning, kost, hygien, uppträdande på och utanför planen.
Övrigt	Närvarokrav på minst en träning per vecka. Obligatorisk frånvaroanmälan. Viktigt med sociala aktiviteter utanför basketen. Vi uppmuntrar spelare att träna andra idrotter. Gemensamt i laget arrangera minst 2 försäljningar per säsong.

Ungdomsbasket (12-15 år)

I ungdomsbasketen övergår träning och tävling till en mer prestationsinriktning. Övergång till hårt arbete och rätt beteende belönas. Fokus ligger fortfarande på bredd där inläring och uppbyggnad får stort utrymme. All träning ska ske på ungdomarnas villkor med fokus på:

- *Jag* – Kroppskontroll (rörlighet, balans, koordination, snabbhet, styrka m.m.)
- *Jag och bollen* – Basketteknik (skjuta, passa, dribbla, rotera, försvar, start, stopp och att göra sig fri).
- *Vi och bollen* – Spelförståelse (speldjup, spelbredd, timing, rörelse utan boll)
- *Vi, dom och bollen* – Speluppfattning (1-1, 2-2, 3-3, 4-4)

Grundläggande ledord för ungdomsbasket

- Fortsatt arbete för att skapa ett långsiktigt basketintresse.
- Träna för att träna.
- Träningsfokus är teknik, koordination och spelförståelse.
- Många ska vara i rörelse samtidigt. Noggrannhet i genomförandet betonas.
- Vi ser matcher som en del av träningen.
- Alla som deltar i träning ska få spela matcher.
- Alla spelar lika mycket och tränar på alla positioner.
- Kombinationsträningar uppmuntras ex. träning/fys, träning/teori.
- Träningsplanering och balans är i fokus.
- Vi tar emot nya spelare om förutsättningar finns i laget. Lagets coach fattar beslut tillsammans med föreningens sportchef. *(Se avsnitt "nybörjare")*.
- Nya spelare slussas succesivt in i matchspel. Egen träning uppmuntras för att komma i kapp kunskapsmässigt.

Ledare för ungdomsbasket

Alla ledare i KFUM Örebro Basket ska följa basketförbundets krav på utbildningsnivå.

Tränare/coach: Interna tränarutbildningar, SBBFs Steg 1.

Lagförälder: Interna utbildningar i "Att vara idrottsförälder" och "Föreningskunskap".

Som ledare/lagförälder ska du aktivt jobba med föreningens utbildningsmaterial framtaget för respektive åldersnivå. Tillsammans med SISU Idrottsutbildarna uppmuntrar vi till att söka nya utbildningsvägar. Som ledare är man självklar med på de ledarträffar som föreningen arrangerar (3-4 gånger per säsong).

Ansvarig tränare/coach har som skyldighet att lämna in fortlöpande information angående laget till ansvarig för ungdomsåldrarna. Ledarna ska hålla sig informerade om föreningens verksamhet i övrigt.

Föreningen har som ansvar att ha löpande kontakt med ledarna under säsongen. I god tid innan säsongens slut bör kontakt tas för att stämma av det fortsatta engagemanget som ledare för föreningen.

U13-14

Huvudmål	Minskat fokus på rekrytering, ökat fokus på att behålla spelare. Utbilda tränare, spelare och föräldrar.
Säsongslängd	Från september till slutet av maj. Höstlovs och sportlovsträningar på dagtid erbjuds av klubben. Uppehåll jullov och påsklov.
Sommarträning	Sommarträning sker genom 1 pass i veckan i juni och augusti. Juli är träningsledig. Deltagande i föreningens uppstartsläger i augusti.
Träningar	Två träningar i veckan (180 min totalt). Laget tränar med fördel tillsammans med något annat lag i föreningen vid ett av tillfällena.
Matcher	Seriespel i distriktets serier (Östsvenska/Mellansvenska). 1 cup per säsong. Toppning får ej förekomma.
Tränare	2 tränare per träning.
Förälder	Delta på det gemensamma föräldramötet i september. En fungerande lagorganisation enligt föreningens bestämmelser (<i>Röda tråden – så fungerar vår förening s.6.</i>). Tillsammans med lagföräldrarna hjälpa till vid hemma- och bortamatcher (sekretariat och resor). Delta föreningens gemensamma arrangemang (se sid 21).
Teori	Laganda/teambuildning, kost, träningsplanering, uppträdande på och utanför planen i enlighet med utbildningsplanen framtagen tillsammans med SISU Idrottsutbildarna. Föräldrarna deltar på föreningens sekretariatsutbildning i september.
Övrigt	Närvarokrav på minst en till två träningar per vecka. Obligatorisk frånvaroanmälan. Viktigt med sociala aktiviteter utanför basketbollen. Vi uppmuntrar spelare att träna andra idrotter. Gemensamt i laget arrangera minst 2 försäljningar per säsong. Arbeta på föreningens gemensamma arrangemang (se sid 21).

U15-16

Huvudmål	Behålla spelare, tränare och ledare i föreningen. Utbilda tränare, spelare och föräldrar.
Säsongslängd	Från september till slutet av maj. Höstlovs och sportlovsträningar på dagtid erbjuds av klubben. Uppehåll jullov och påsklov.
Sommarträning	Sommarträning sker genom 1 pass i veckan i juni och augusti. Juli är träningsledig. Deltagande i föreningens uppstartsläger i augusti.
Träningar	Tre träningar i veckan (270 min totalt). Laget tränar med fördel tillsammans med något annat lag i föreningen vid ett av tillfällena.
Läger	Från 15 års ålder delta i de Regionläger som SBBF arrangerar samt DLT som distriktet arrangerar.
Matcher	Seriespel i distriktets serier (Mellansvenska/Östsvenska). RM spelas från 15 års ålder. 1 cup spelas per säsong. Toppning får ej förekomma.
Tränare	2 tränare per träning.
Förälder	Delta på det gemensamma föräldramötet i september. En fungerande lagorganisation enligt föreningens bestämmelser (<i>Röda tråden – så fungerar vår förening s.6.</i>). Tillsammans med lagföräldrarna hjälpa till vid hemma- och bortamatcher (sekretariat och resor). Delta på de föreningsgemensamma arrangemangen (se sid 21).
Teori	Laganda/teambildning, kost, träningsplanering, mental träning i enlighet med utbildningsplanen framtagna tillsammans med SISU Idrottsutbildarna. Spelare som fyllt 15 år går SBBFs Grundkurs arrangerad av Mellansvenska Basketförbundet. Föräldrarna och spelare deltar på föreningens sekretariatsutbildning i september
Övrigt	Närvarokrav på minst två träningar per vecka. Obligatorisk frånvaroanmälan. Viktigt med sociala aktiviteter utanför basketen.

Gemensamt i laget arrangera minst 3 försäljningar per säsong.
Arbetar på föreningens gemensamma arrangemang (se sid 21).
Spelare som gått Grundkursen arbetar som matchledare på föreningens EBC.

Gymnasiebasket (16-19 år)

Träning och tävling är prestations- och resultatintresserad. Hårt arbete och rätt beteende belönas. Fokus ligger på att maximera prestation genom inläring och uppbyggnad. All träning ska ske på ungdomarnas villkor med fokus på:

- *Jag* – Kroppskontroll (rörlighet, balans, koordination, snabbhet, styrka m.m.).
- *Jag och bollen* – Basketteknik (skjuta, passa, dribbla, rotera, försvar, start, stopp och att göra sig fri).
- *Vi och bollen* – Spelförståelse (speldjup, spelbredd, timing, rörelse utan boll).
- *Vi, dom och bollen* - 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 4-3 osv., zonspel, screens, snabbt uppspel, pick and roll.

Grundläggande ledord för gymnasiebasket

- Fortsatt arbete för att skapa ett långsiktigt basketintresse.
- Träna för att tävla.
- Träningsfokus är teknik, koordination och spelförståelse.
- Många ska vara i rörelse samtidigt. Noggrannhet i genomförandet betonas.
- Vi ser match som en del av träningen.
- Hårt arbete och rätt beteende belönas i match.
- Kombinationsträningar uppmuntras ex. träning/fys, träning/teori.
- Träningsplanering och balans är i fokus.
- Vi tar emot nya spelare om förutsättningar finns i laget. Lagets coach fattar beslut tillsammans med föreningens sportchef.
- Nya spelare slussas succesivt in i matchspel. Egen träning uppmuntras för att komma i kapp kunskapsmässigt.

Ledare för gymnasiebasket

Alla ledare i KFUM Örebro Basket ska följa basketförbundets krav på utbildningsnivå.

Tränare/coach: Interna tränarutbildningar, SBBFs Steg 1 och därefter SBBFs Steg 2.

Lagförälder: Interna utbildningar i "Att vara idrottsförälder" och "Föreningskunskap".

Som ledare/lagförälder ska du aktivt jobba med föreningens utbildningsmaterial framtaget för respektive åldersnivå. Tillsammans med SISU Idrottsutbildarna uppmuntrar vi till att söka nya utbildningsvägar. Som ledare är man självklar med på de ledarträffar som föreningen arrangerar (3-4 gånger per säsong).

Ansvarig tränare/coach har som skyldighet att lämna in fortlöpande information angående laget till ansvarig för gymnasieåldrarna. Ledarna ska hålla sig informerade om föreningens verksamhet i övrigt.

Föreningen har som ansvar att ha löpande kontakt med ledarna under säsongen. I god tid innan säsongens slut bör kontakt tas för att stämma av det fortsatta engagemanget som ledare för föreningen.

U16-19

Huvudmål	Behålla spelare, tränare och ledare i föreningen. Utbilda tränare, spelare och föräldrar.
Säsongslängd	Från september till slutet av maj. Höstlovs och sportlovsträningar på dagtid erbjuds av klubben. Uppehåll jullov och påsklov.
Sommarträning	Sommarträning sker genom 1 pass i veckan i juni och augusti. Juli är träningsledig. Deltagande i föreningens uppstartsläger i augusti.
Träningar	Tre träningar i veckan (270 min totalt). Egen träning kravställs.
Läger	Delta DLT som distriktet arrangerar.
Matcher	Seriespel i distriktets serier (Mellansvenska/Östsvenska). USM spelas. 1-2 cuper per säsong. Hårt arbete och rätt beteende belönas i match.
Tränare	1- 2 tränare per träning.
Förälder	Delta på det gemensamma föräldramötet i september. En fungerande lagorganisation enligt föreningens bestämmelser (<i>Röda tråden – så fungerar vår förening s.6.</i>). Tillsammans med lagföräldrarna hjälpa till vid hemma- och bortamatcher (sekretariat och resor). Arbetar på de föreningsgemensamma arrangemangen (se sid 21).
Teori	Föreningskunskap, träningsplanering, kost, mental träning i enlighet med utbildningsplanen framtagen tillsammans med SISU Idrottsutbildarna. Spelare som fyllt 16 år deltar på funktionärsutbildning samt statistikutbildning. Spelare som fyllt 17 år går SBBFs Steg 1 arrangerad av Mellansvenska Basketförbundet.
Övrigt	Närvarokrav på minst tre träningar per vecka. Obligatorisk frånvaroanmälan. Viktigt med sociala aktiviteter utanför basketen.

Gemensamt i laget arrangera minst 3 försäljningar per säsong.
Arbetar på föreningens gemensamma arrangemang (se sidan 21).

Spelarna deltar på föreningens årsmöte som en del av utbildningsplanen.
Spelare som fyllt 17 år och gått Steg 1 dömer matcher åt föreningen och uppmuntras träna EBC-lag.