

Sportsplan 2017-2019



Skien Basketballklubb (SBBK)

Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse	2
Vær en medspiller	3
Din oppførsel teller	3
Hovedmål	3
Visjon	3
Verdier – glede og respekt	4
Sportslig apparat	4
Styret	4
Sportslig leder	4
Trenere	4
Lagledere/foreldrekontakt	5
Spillerutvikling	5
Trening	6
Easy Basket	6
Ungdomsbasket	6
Seniorbasket	6
Trenerkurs	7
Dommerkurs	7
Hospitering på lag	7
Topping av lag	7
Deltakelse på borte-kamper, cuper og andre arrangementer	7
Vedlegg - skolering og utvikling av spillere	8
Posisjoner på banen	8
Dommertegn	9

Basketball for alle!

Vær en medspiller

Vår visjon for klubben er «basketball for alle». For at dette skal etterleves har årsmøtet vedtatt felles regler for spillere, trenere, ledere og foreldre i denne sportsplanen som gjelder for perioden 2017 og ut sesongen 2019. Her finner du blant annet verdier og retningslinjer i klubben, som alle skal følge. Sportsplanen gjør det enklere for alle å være en medspiller i klubben.

Vår klubb er foreldredrevet. Det betyr at alle aktiviteter er basert på frivillig innsats fra trenere, ledere og foreldre. Dette er noe vi alle gjør for at barn og unge i Skien og Grenland skal ha et sunt og godt fritidstilbud i en klubb med et godt miljø.

Våre spillere skal føle mestring, jobbe målrettet og få positive tilbakemeldinger på fremgang. Vi følger Norges Idrettsforbunds (NIFs) formålsparagraf som sier at all idrettsaktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet. Klubben er tilsluttet Norges Basketballforbund (NBBF).

Før hver sesong skal alle lag ha et eget møte der sportsplanen skissemessig gjennomgås og der spillerne blir bevisst sin egen rolle og er med på å følge og håndheve reglene. I dette møtet blir man enig om felles målsetting for sesongen.

DIN OPPFØRSEL TELLER

Vi jobber hele tiden med å skape et trygt og inkluderende miljø for barn, unge og voksne. Dette betyr at din oppførsel er med på å skape dette. Dette gjelder altså for både aktive spillere, men også foreldre og andre voksne i klubben.

1. Du er et forbilde - barna gjør ikke nødvendigvis som du sier, de gjør ofte som du gjør.
2. Skap gode vaner - vannflaske skal alltid være med og spis banan eller brødskeive etter aktivitet.
3. Alle trenger bekreftelse på den personen de er - ikke hva de presterer.
4. Gi ros og støtte - uansett resultat.
5. Støtt opp om klubbens arbeid - alle kan bidra på ett eller annet vis
6. Respekter dommere og trenerens kampplan - uenigheter tas etter kamp
7. Se til at man møter i god til trening og kamp, med nødvendig utstyr
8. Meld fra - ser du eller hører du om mobbing ta du det opp direkte eller med klubben.
9. Hold det ryddig rundt deg
10. Vær en medspiller - møt opp på kamper og hei frem laget!

Ved systematiske brudd på disse reglene kan det som sanksjon for spillere bli satt begrensning på spilletid, i kamp eller på trening. Spilleren skal alltid forklares hvorfor.

Hovedmål

Skien Basketballklubb skal være en velorganisert klubb for basketballinteresserte jenter og gutter i vårt distrikt. Klubben skal ha et tilbud for seniorspillere og ha et herrelag som er veletablert i 2.-divisjonen. Vårt miljø skal være trygt og inkluderende.

VISJON

«Basketball for alle» betyr at du og klubben skal gjøre det lett for de som ønsker å delta. Vår klubb har en internasjonal og sosial profil - det er vi stolte av og det gir klubben en ekstra styrke. Vi skal ha nøkterne avgifter og skal

være raske med å søke støtte til enkeltspillere fra den kommunale kontingentkassa (søknad på inntil 2 500 kr sendes Skien kommune - Kultur og fritid).

VERDIER – GLEDE OG RESPEKT

Verdier handler om hvordan vi vil ha det sammen og hva forventet atferd er. Vi har stor variasjon i klubben med tanke på kulturell bakgrunn og vi er opptatt av at alle skal integreres godt i det norske samfunnet. Da gjelder det å være gode på inkludering på alle nivåer, vise hverandre respekt og ha toleranse. Vi hilser når vi kommer på trening og viser vanlig høflighet i omgang med hverandre. Kjefting, bannskap og juks tillates ikke.

I verdien respekt rommes toleranse, inkludering, ærlighet, trygghet og høflighet. I verdien glede rommes lek med ball, øving og frivillighet. Alt vi gjør i klubben skal vi gjøre med glede og lek. Vi ønsker at alle skal ha glede av treningene. Det er mye god helse i glede.

Vår visjon og gode verdier gjør det lettere for oss alle å ta riktige beslutninger.

Sportslig apparat

Alle tillitsvalgte som er engasjerte rundt lagene, trenere og lagledere, må fremvise politiattest.

STYRET

Styrets ansvar er at klubben har økonomi til å gi det nødvendige tilbud til klubbens medlemmer. Med dette menes å ha nok utstyr og drakter og ha nødvendig dialog med Norges Basketballforbund (melde på lag, melde inn resultater, bestille kurs og opplæring). Styret skal organisere all aktivitet i klubben på en god måte, der alle får utfordringer tilpasset sitt nivå. All kompetanseheving i klubben er styrets ansvar og styret skal lage en plan for

kursing av trenere, dommere og ledere. Også revisjon av sportsplanen er styrets ansvar. Det er vesentlig at aktiviteter planlegges i god tid.

SPORTSLIG LEDER

Det daglige ansvaret og kontaktperson for spørsmål om sportslig aktivitet er sportslig leder. Sportslig leder har plass i styret. Vedkommende skal være bindeleddet mellom styret og trenere, og se til at trenerne følger sportsplanen i sitt virke. Hovedansvaret vil være på Easy Basket og ungdomsbasket. Om vi får et juniorlag vil dette også komme under sportslig leders ansvar. Det sportslige ansvaret for Seniorbasket ligger hos lagets hovedtrener, men ved uenighet er det sportslig leder som har den avgjørende stemme.

Sportslig leder skal:

- Gjennomføre to halvårlige trenermøter.
- Se til at alle lag har trenere
- Ta initiativ til endringer i sportsplanen og treningsaktivitetene
- Håndtere alle spørsmål om hospitering
- Planlegge og gjennomføre merkedagen sammen med trenerne
- Melde inn aktuelle spillere til regionlag

TRENERE

Trenere har det sportslige hovedansvaret for hvert lag, og rapporterer til sportslig leder. Hver trening skal være forberedt og skal gjennomføres i henhold til sportsplanens retningslinjer. Det sier seg selv at trener skal kjenne denne planen godt. Som trener skal man delta i møter og samlinger, der det er naturlig at man er tilstede. Ingen kan være trener i klubben uten kontrakt med klubben.

Som trener skal man bidra til et godt sosialt miljø og at nye spillere inkluderes i laget. Når nye spillere kommer inn skal

trener tildele minimum to etablerte spillere med roller som «usynlige faddere».

Trener har ansvaret for laguttaket til kamper og sørger for rotasjon av spillere som må stå over. (det er maksimalt lov med 12 spillere til hver kamp).

Viktige punkter for alle trenere:

- Verdsette og se alle spillerne, alle er like viktig i et lag.
- Null toleranse for mobbing.
- Gi barna mulighet for å oppleve mestring i et godt og inkluderende treningsmiljø.
- Gi mye ros og vær rettferdig
- Trenerne skal ha en felles dialog slik at spillere som trenger det kan hospitere på andre lag
- Vær opptatt av alle aktive og gi tilbakemelding ut fra den enkeltes nivå, ta vare «hele mennesket»
- Ha god kontakt med foresatte. Treneren skal opptre imøtekommande og være vertskap for gjestende lag og spillere.
- Vær lojal overfor SBBK sine retningslinjer, lover og mål. Ivareta klubbens navn og rykte. Følg instruksjoner og gjør de oppgaver som pålegges fra styret

Etter nærmere avtale godtgjøres jobben. Mal for trenerkontrakt er tilgjengelig hos sportslig leder. Det forutsettes at trenere setter seg inn i nye regler som kommer og kjenner idrettens lover.

LAGLEDERE/FORELDREKONTAKT

De praktiske og administrative oppgaver rundt et lag er tillagt laglederrollen. Vedkommende er bindeleddet mellom styret og laget. Oppgavene er:

- Å bringe informasjon frem og tilbake mellom foreldre, spillere, trener og styret.

- Gjennomføre foreldremøter i samarbeid med trener i god tid før oppstarten av sesongen.
- På foreldremøtet gjennomgås sportsplanen skissemessig og man orienterer om hva man har blitt enig om med spillerne angående ambisjonsnivå og treningsopplegg.
- Ha oppdaterte lagslister
- Koordinere kioskdugnad
- Sette opp kjørelister og koordinere transport til bortekamper
- Utpeke ansvarlige for sekretariatsoppgaver

Alle foreldre/foresatte må bidra i vår klubb. Lagleder eller foreldrekontakt velges av foreldregruppen rundt laget. Styret vil være representert og godtar ikke at et lag ikke har lagleder/foreldrekontakt.

Spillerutvikling

Det er et kontinuerlig arbeid med skolering og opplæring som foregår i klubben. Det starter med å ha gode trenere som er engasjerte og opptatt av det basketfaglige. Klubben trenger også stadig nye dommere til å dømme kamper. Og til slutt er det selvfølgelig treningen og utviklingen av spillere, fra 8 år og til senior. Nedenfor finner du en skematisk oversikt over hva det trenes på i de ulike gruppene, og hva man prioriterer i de ulike gruppene. Det må påpekes at ferdighetene bygges sten for sten, med en god basis for de yngste spillerne til å utvikle seg til gode basketballspillere senere.

Enkeltmannsferdigheter kan hver enkelt spiller trene på egenhånd. Dette gjelder dribbling, skyting, løping og hopping. Mye av dette må gjøres på egen hånd.

TRENING

Man må ikke være høy for å spille basketball, men det kan være en fordel. Et lag med høye spillere kan ha en fordel, men eksplosivitet og spenst kan utligne for høyden.

For basketballspillere er det avgjørende å ha sterk kjernemuskulatur for et godt tyngdepunkt. Det er ellers viktig med styrke og tøffhet i duellspill på banen. Eksplosivitet, hurtighet og smidighet er sentrale egenskaper i både angrep og forsvar.

Mental styrke og utholdenhet skal man også trene på. Dette er krevende og må det brukes tid på individuelt og i kamp.

Det forventes også at man trener utholdenhet.

EASY BASKET

Inngangen for dagens spillere er gjort enklere. Easy Basket har færre regler, lettere baller og lavere kurver. NBBF har billige rekrutteringsballer som klubben kan kjøpe inn. Her blir det prioritert å la spillerne utvikle sine individuelle ferdigheter.

De spillerne som kommer inn i klubben som nysgjerrige og ivrige skal få et tilbud der basisferdigheter trenes. Det er dribling, skyting og å gi pasninger.

For Easy Basket skal det etterstrebes å gis lik spilletid til alle spillerne.

Spillerne må være presise og ferdig skiftet når treningen starter. Drikkeflasker skal fylles før trening. Ingen av spillerne går av banen under trening for å gå på toalettet eller liknende uten å spørre trener. Alle treningene er obligatoriske. Det må gis beskjed til trener senest en time i forkant på sms eller telefon dersom man blir

forsinket eller ikke kan komme på trening. I forbindelse med kamp må man to dager i forveien gi beskjed om man ikke kan delta. Kommer man for sent til trening, skal man sette seg på benken til klarsignal gis fra trener.

Trenere skal gis full oppmerksomhet, på trening og i kamp. Ballen holdes i ro. Under spill på trening og på kamper skal poenggivende pasninger anerkjennes, den såkalte "The thank you rule", med tommel opp eller tilbakemelding som takk. Ved spillerbytte skal ikke ny spiller gå ut på banen før byttet spiller er ute av banen. Det vil si; byttet skjer på linjen. Alle snakker positivt til medspillerne og gir ros for bra innsats under treninger og kamp. Alle takker motspillere og dommere etter kampen, og berømmer, oppmuntrer og støtter lagspillere. Alle spillere må ha SBBK shorts og singlet på kamper. Si aldri at vi er best, vær best!

UNGDOMSBASKET

Når man er ferdig med Easy Basket må det forventes at spillerne øker innsatsen, både med egentrening og deltakelse på treninger i klubben. Det er også naturlig å ta sikte på å begynne å trene med vekter og muligens begynne på treningsstudio.

Utvikling av lagspillet starter her. Taktikk og kampfokus blir en større del av treningene. Erfaringer fra kampene gir det nødvendige grunnlaget for at laget forbedrer seg. Basketballforståelse utvikles og prøves ut i kamper. Med det menes samspill, motivere, støtte og hjelpe hverandre.

SENIORBASKET

Treningene må fokusere på taktikk og innøvde trekk. I tillegg skal treningene ha elementer av kondisjonstrening. Seniorspillerne skal også drive med

individuell trening med styrkeøvelser og utholdenhet.

TRENERKURS

Klubben er med på å dekke kostnader til de som tar trenerkurs i regi av Norges Basketballforbund. Som motytelse forventes det at man har sin trenergjerning i klubben i en avtalt periode i etterhånd.

DOMMERKURS

Hovedsakelig kurses det dommere til Easy Basket en gang i løpet av sesongen. Disse er det viktig at man bruker aktivt i egne turneringer. Er det interesse blant spillere om å ta videre dommerutdanning støttes dette også økonomisk av klubben.

Hospitering på lag

Spillere som trenger tilpassede utfordringer på trening og i kamp kan tilbys hospitering på lag for eldre spillere, eller yngre spillere. Det kan søkes om dispensasjon fra forbundet om bruk av eldre eller yngre spillere.

Ingenting kan iverksettes før foreldre og berørte trenere har godkjent dette.

Topping av lag

Utgangspunktet i klubben er at vi skal gi et tilbud til spillere som er adekvat. Med dette menes at man skal gis et tilbud der skolering og ferdigheter må samsvare. Som nevnt tidligere i denne planen skal det etterstrebtes å gi lik spilletid for spillere til og med siste året på Easy Basket. Bevisst topping av lag, og fokus på seier skal ikke skje før man kommer til G15. Vi ønsker at flest mulig skal få ha glede av å spille basketballkamper så lenge som mulig. Når det er mulig vil man melde på lag i ulike serier, der ett lag stiller i elitegruppe og ett lag stiller i ordinær serie.

Deltakelse på bortekamper, cuper og andre arrangementer

Som eneste basketballklubb i Telemark med lag i serien blir det naturlig nok litt lange avstander til bortekampene. Fordelen er at kampene spilles i helgene og at med god planlegging blir belastningen minimal for foreldrene som må være sjåfører. Utgangspunktet er at trener ikke skal være nødt til å stille med egen bil. Trenerne skal få tid til å konsentrere seg om gjennomføringen av kampen.

Til bortekamper kan det være begrenset med plass til alle spillere, og da må man følge treners prioriteringer.

Vis hensynsfull oppførsel i trafikken og vær trafiksikker. Det er dyrebart last.

Om laget melder seg på cup, må foreldre bidra med transport og være med i reisefølget. Eventuelle egenandeler skal være på et minimum - kostnader må dekkes inn av dugnader i regi av laget. Styret kan bidra med tips om inntektsbringende arbeid.

Klubben deltar, når det er mulig, på Barnas Idrettsdag hver høst i Skien Idrettspark og går i borgertoget 17. mai i Skien.

Spillere skal ha med vann/drikkeflaske, frukt og matpakke.

Gi din Grasrotandel fra Norsk Tipping til Skien Ghosts. Send en sms til 2020 med teksten «Grasrotandelen 917260419».

Vedlegg - skolering og utvikling av spillere

POSISJONER PÅ BANEN

De fem spillerne har ulike posisjoner på banen.

En «point guard» begynner som regel med ballen ved nytt angrep og fører den opp på banen. Point garden styrer angrepet ved å legge smarte og godt beregnede pasninger til medspillerne i den tidlige angrepsfasen. Point garden er ofte den kjappeste spilleren, og samtidig den med best ballkontroll.

En «shooting guard» bør være den beste skytteren på laget. Han posisjonerer seg ofte der han er god til å skyte skudd fra. I forsvar passer han som regel på motspillerens beste skytter. Dette kalles en «Wing»-spiller.

En «small forward» har som regel oppgaven å score på løp mot kurven. I forsvar pleier small forwarden som oftest å søke stjeler og returer. I tillegg til dette er de beste small forwardene også gode til å blokkere skudd. Det er ikke uvanlig at small forward nå er ansvarlig for ballbevegelse; point forward. Dette kalles en «Wing»-spiller.

En «power forward» spiller som regel med ryggen mot kurven helt nede ved tresekunderslinja når laget er i angrep. I forsvar spiller han som regel nær kurven i soneforsvar, eller forsvaret motstanderens power forward i mann-mot-mann-forsvar. Power forwardens jobb er hovedsakelig å ta returer, men han burde også kunne skyte skudd innenfor trepoengslinja. «Big man».

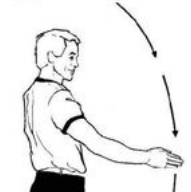
En «center» er vanligvis den høyeste spilleren, og bruker høyden sin til å ta returer, ta fordel ved å score nære kurven i angrep eller ved å beskytte egen kurv i forsvar. Disse spillerne er, på grunn av sin høyde, ofte de beste spillerne til å blokkere skudd. «Big man»

DOMMERTEGN

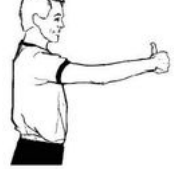
I. SCORINGER

1 Ett poeng  En finger Vift med hånden	2 To poeng  To fingre Vift med hånden	3 Tre-poengs-forsøk  Tre utstrakte fingre	4 Tre-poengs-scoring  Tre utstrakte fingre på begge hender	5 Mål annulleres Spill annulleres  Armene en gang i saksebevegelser foran brystet
---	--	--	--	--

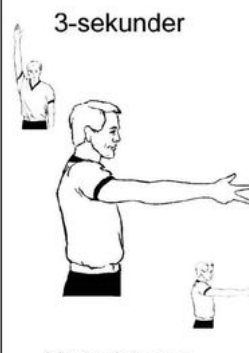
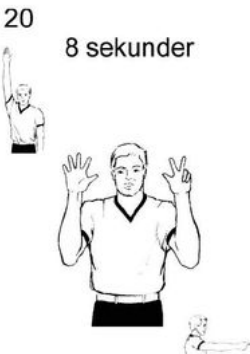
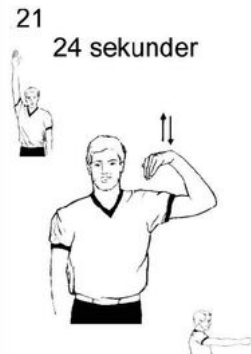
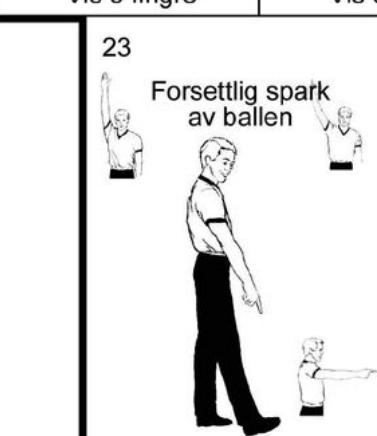
II. TIDSRELATERTE TEGN

6 Stans kampuret for overtredelse ELLER Stans spillet (blås i fløyten samtidig) ELLER Ikke start kampuret  Åpen hånd	7 Stans kampuret ved idømt foul (blås i fløyten samtidig)  Knyttet hånd/ pek i magehøyde med håndflaten ned	8 Start kampuret  Hakkende bevegelse med hånden	9 24-sekunders-klokken tilbake til 24 sekunder  Roter hånden med utstrakt pekefinger
---	---	---	---

III. ADMINISTRATIVE TEGN

10 Innbytte (blås i fløyten samtidig)  Underarmene i kryss	11 Vinke inn innbytter  Åpen hånd, vink mot kroppen	12 Time-out  T-tegn, vis pekefingeren	13 Kommunikasjon mellom dommerne eller med sekretariatet  Tommelen opp	14 Synlig telling (5 og 8 sekunder)  Telle med fingrene
---	---	--	---	--

IV. OVERTREDELSENS ART

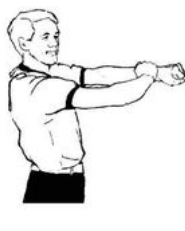
15 Skriftfeil  Roterende knyttnever	16 Ny dribleserie  Klappebevegelser	17 Føring av ballen  Hånden roteres frem- over en halv gang	18 3-sekunder  Utstrakt arm, vis tre fingre
19 5 sekunder  Vis 5 fingre	20 8 sekunder  Vis 8 fingre	21 24 sekunder  Berør skulderen med fingrene	22 Tilbakespill til forsvarssonen  Sving med armen. Utstrakt pekefinger
23 Forsettlig spark av ballen  Pek mot foten	24 Ball utenfor banen og/eller spilleretning  Pek med fingeren parallelt med sidelinjen	25 Hoppball-situasjoner  Tomlene i været, etterfulgt av peke- fingeren i samme retning som pilen for vekslende ballbesittelse	

V. RAPPORTERING AV FOUL TIL SEKRETARIATET - 3 TRINN

TRINN 1 - SPILLERENS NUMMER

26  Nr. 4	27  Nr. 5	28  Nr. 6	29  Nr. 7
30  Nr. 8	31  Nr. 9	32  Nr. 10	33  Nr. 11
34  Nr. 12	35  Nr. 13	36  Nr. 14	37  Nr. 15

TRINN 2 - FOULENS ART

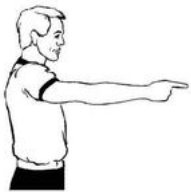
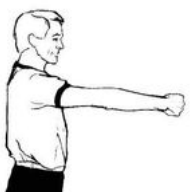
38 Ulovlig bruk av hendene   Slå på håndleddet	39 Blokkering (angrep eller forsvar)   Hendene på hoftene	40 Ulovlig bruk av albuer   Sving albuen bakover	41 Holding   Grip om håndleddet
42 Dytting eller charging uten ballen   Gjør dyttende bevegelse	43 Charging med ballen   Knyttneven slår mot håndflaten	44 Begått av lag med kontroll over ballen   Knyttet hånd mot kurven til det lag som begår foul	45 Dobbel  Saksebevegelse med begge hender knyttet
46 Teknisk  T-tegn, vis håndflaten	47 Usportslig  Grip om håndleddet	48 Diskvalifiserende  Begge hender knyttet	

TRINN 3 - ANTALL TILDELTE STRAFFEKAST

49 Ett straffekast  Vis 1 finger	50 To straffekast  Vis 2 fingre	51 Tre straffekast  Vis 3 fingre
--	---	---

ELLER

- HVILKEN VEI SPILLET SKAL FORTSETTE

52 Etter foul hvor straffekast ikke er idømt  Pek med armen parallelt med sidelinjene	53 Etter foul av lag med kontroll over ballen  Knyttet hånd, armen parallelt med sidelinjene
--	---