

**LEDARHANDBOK SPORTSLIGA FRÅGOR**

**MALL**

**INNEHÅLL**

[INLEDNING 3](#_Toc75442824)

[FÖRENINGENS VÄRDEGRUND 3](#_Toc75442825)

[FÖRENINGENS MÅL OCH VISION 3](#_Toc75442826)

[SÅ HÄR BEMÖTER VI VÅRA SPELARE PÅ TRÄNING OCH MATCH 3](#_Toc75442827)

[SPELFILOSOFI/ SPELARUTVECKLING 4](#_Toc75442828)

[LAGINDELNING/ LAGUTTAGNINGAR/ NIVÅANPASSNINGAR 4](#_Toc75442829)

[SPELTID & STARTERS 5](#_Toc75442830)

[ANDRA IDROTTER 5](#_Toc75442831)

[REKRYTERING – AKTIV/PASSIV 5](#_Toc75442832)

[ANNAT 5](#_Toc75442833)

[LEDAR- OCH DOMARFÖRSÖRJNING 6](#_Toc75442834)

[TIPS ………………………………………………………………………………………………………………………………………….6](#_Toc75442835)

[VÅRA ÅLDERSGRUPPER - ÖVERSIKT 7](#_Toc75442836)

[Syftet med den här mallen är att underlätta för föreningar att ta fram en egen ledarhandbok för sportsliga frågor. Att ha en ledarhandbok för sportsliga frågor skapar en trygghet både för ledarna, föräldrarna och spelarna. Forskning visar att en kultur präglad av tydlig struktur är en av nyckelfaktorerna hos framgångsrika utvecklingsmiljöer.

Texterna inom klamrarna nedan är en guidning eller exempel på information som kan ligga under respektive rubrik. Ni som förening avgör själva om ni vill behålla hela eller delar av texterna, eller ersätta alla. Det gäller naturligtvis även rubrikerna. Mycket innehåll är hämtad från Svensk Baskets Ramverk för spelarutveckling som ni hittar på [www.basketutbildning.se](http://www.basketutbildning.se). Om en text är gulmarkerad, betyder det att det finns mallar som ni kan använda er av om ni vill.]

INLEDNING  
[Kort beskrivning av syftet med detta dokument.]

# FÖRENINGENS VÄRDEGRUND

# FÖRENINGENS MÅL OCH VISION

# SÅ HÄR BEMÖTER VI VÅRA SPELARE PÅ TRÄNING OCH MATCH

[Förslag på innehåll/text: Beskriv hur kopplingen mellan föreningens (eller Svensk Baskets) värdegrund kan se ut i praktiken.

Här kan ni också nämna att forskning visar att de starkaste faktorerna för inre motivation är att en människa känner kompetens, självbestämmande och social tillhörighet. Och att man som ledare behöver ha ett ledarskap som stödjer dessa behov. (För stöd se Svensk Baskets Ramverk för spelarutveckling s. 24.)

Puberteten påverkar spelarna på många sätt, förslag på text: Pubertetens konsekvenser ur ett spelarutvecklingsperspektiv skiljer sig kraftigt åt mellan killar och tjejer. Killar har 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 ofta resulterar i ett sämre självförtroende.

Som tränare är det oerhört viktigt att du 1) stöttar de killar extra som är sena in i puberteten, 2) stöttar de tjejer extra 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. Tyvärr har allt för många redan givit upp då och slutat spela.]

# SPELFILOSOFI/ SPELARUTVECKLING

[Har föreningen en ”röd tråd” som den önskar att coacherna ska ta hänsyn till?

Finns det policys kring spelsystem?   
Ramverket för spelarutveckling säger så här när det gäller spelsystem: 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. Till och med U16 bör det därför *inte* finnas förutbestämda beslut i matchen och det ska alltid vara fritt att bryta mönster. Allt för att spelarna ska lära sig att skanna och tolka situationer och utifrån det hitta lösningar och ta beslut. Tränarens roll är att hjälpa spelaren att utvärdera de beslut som spelaren tar.

Hur vill föreningen jobba med fysträning för lagen? Ska den träningen hållas av coachen eller finns det en fystränare? Via den här länken kan man hitta färdiggjorda åldersanpassade träningsprogram.

Finns det någon i föreningen – t ex en förälder - som är duktig på mental träning och kan hålla i det, eller är det önskvärt att varje coach lär ut grundläggande mentala färdigheter?

Hur kan föreningen tillse att coacherna jobbar med gruppdynamik, bygga kultur i laget etc? Vilka signaler och vilket stöd kan föreningen ge i den frågan?

(För stöd se Svensk Baskets Ramverk för spelarutveckling.)

]

# LAGINDELNING/ LAGUTTAGNINGAR/ NIVÅANPASSNINGAR

[Information kring lagindelningar, policys kring eventuellt byte av lag, policys kring eventuella nivåanpassningar, etc. Policys kring laguttagningar till seriematcher och cuper.

Se gärna Svensk Baskets Ramverk för spelarutveckling s. för stöd i denna fråga. Till exempel avråder SBBF från selekterade lag (s k utvecklingslag) fram till U15/U16, men vänta gärna ännu lite längre (U17).

Om föreningen även har förbundsserielag, är rekommendationen att ta fram tydliga riktlinjer som ger vägledning när en spelare går från att vara junior till senior, eller när en spelare som junior börjar spela på förbundsserienivå.]

# SPELTID & STARTERS

[Här kan man ange om föreningen har någon policy när det gäller speltid och starters.

Förslag på text: Alla spelare i vår förening ska få likvärdiga möjligheter att utvecklas. 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. Vi som förening önskar också att det inte finns en fast startfemma (eller startfyra) i barn- och ungdomslagen. (För stöd se Svensk Baskets Ramverk för spelarutveckling.) ]  
  
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. Utse vem som tar ansvar; coachen i det ordinarie laget eller någon föreningsansvarig? (För stöd se Svensk Baskets Ramverk för spelarutveckling.) ]

ANDRA IDROTTER  
[Förslag på innehåll/text: 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 verksamhet är vår strategi att få spelarna att så småningom välja basket som sin prioriterade idrott. (För stöd se Svensk Baskets Ramverk för spelarutveckling s. ) ]

# REKRYTERING – AKTIV/PASSIV

[Har föreningen en policy kring aktiv och passiv rekrytering av spelare som är medlem i en annan basketförening? Aktiv=någon från er förening frågar en spelare i en annan förening om hen vill byta till er förening, Passiv=om spelare själva hör av sig och vill byta förening.]

# ANNAT

[Fundera gärna på om ni som förening har något att erbjuda spelarna utöver lagträning? Det kan vara exempelvis individuell träning, egenledd öppet hus-träning, läger, läxhjälp, mellanmål/frukost, utbildning, utrustning, stipendium eller ett samarbete med en annan idrottsförening som kanske gör kostnaden för medlemskapet i den föreningen lite lägre.]

# LEDAR- OCH DOMARFÖRSÖRJNING

[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. Om ni som förening har en plan/arbetar aktivt med ledar-/och domarförsörjning kan ni informera om det här.]

# 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. Alla står alltid upp under vattenpauserna.

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.

Om du har möjlighet, ta gärna med en högtalare och spela musik när det passar, t ex i omklädningsrummet eller under uppvärmningen.

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).]

VÅRA ÅLDERSGRUPPER - ÖVERSIKT

|  |  |
| --- | --- |
| **6–8 ÅR BASKETLEK** | |
| Lagindelning: |  |
| Antal coacher per träningsgrupp: |  |
| Antal basketträningar per vecka: | [1] |
| Längd på träning: | [1h] |
| Antal fyspass/vecka: | [Fys ingår i ordinarie träningspass] |
| Matcher/serier: | [Nej |
| Cuper/turneringar: | [Nej] |
| Reglerad speltid: | [-] |
| Användning av spelsystem med förutbestämda beslut: | [-] |
| Utbildningsnivå tränare: |  |
| Individuella utvecklingssamtal med spelarna: | [Nej] |
| Periodisera träningsåret: | [Nej] |
| Träningsläger: | [Nej] |

|  |  |
| --- | --- |
| **U8-U10 EASY BASKET** | |
| Lagindelning: |  |
| Antal coacher per träningsgrupp: |  |
| Antal basketträningar per vecka: | [U8-U9 1 gg] [U10 2 ggr] |
| Längd på träning: | [U8-U9 60 min] [U10 75 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: | [Utvecklingstränare intro+grund] |
| Individuella utvecklingssamtal med spelarna: | [Nej, men de får fylla i en enkel enkät.] |
| Periodisera träningsåret: | [Nej] |
| Träningsläger: |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **U11-U12 EASY BASKET** | |
| Lagindelning: |  |
| Antal coacher per träningsgrupp: |  |
| Antal basketträningar per vecka: | [2 ggr] |
| Längd på träning: | [75 min] |
| Antal fyspass/vecka: | [Fys ingår i ordinarie träningspass] |
| Matcher/serier: |  |
| Cuper/turneringar: |  |
| Reglerad speltid: | [Jämlik speltid alla matcher utan undantag] |
| Användning av spelsystem med förutbestämda beslut: | [Nej] |
| Utbildningsnivå tränare: |  |
| Individuella utvecklingssamtal med spelarna: | [Om de önskar, annars enkel enkät] |
| Periodisera träningsåret: | [Nej] |
| Träningsläger: |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **U13-U14** | |
| Lagindelning: |  |
| Antal coacher per träningsgrupp: |  |
| Antal basketträningar per vecka: | [2-4] |
| Längd på träning: | [60-90 min] |
| Antal fyspass/vecka: | [2-3] |
| Matcher/serier: |  |
| Cuper/turneringar: |  |
| 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: |  |
| Individuella utvecklingssamtal med spelarna: | [Rekommenderas. Minst en vårdnadshavare måste närvara.] |
| Periodisera träningsåret: | [Nej] |
| Träningsläger: |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **U15-U16** | |
| Lagindelning: |  |
| Antal coacher per träningsgrupp: |  |
| Antal basketträningar per vecka: | [U15 2-4 ggr] [U16 3-6\* ggr] |
| Längd på träning: | [U15 60-90 min] [U16 90-120 min] |
| Antal fyspass/vecka: | [2-3] |
| Matcher/serier: |  |
| Cuper/turneringar: |  |
| 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: |  |
| Individuella utvecklingssamtal med spelarna: | [Rekommenderas. Minst en vårdnadshavare måste närvara.] |
| Periodisera träningsåret: | [Ja] |
| Träningsläger: |  |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **U17-U19** | |
| Lagindelning: |  |
| Antal coacher per träningsgrupp: |  |
| Antal basketträningar per vecka: | [3-6\* ggr] |
| Längd på träning: | [90-120 min] |
| Antal fyspass/vecka: | [2-3] |
| Matcher/serier: |  |
| Cuper/turneringar: |  |
| Reglerad speltid: | Nej |
| Användning av spelsystem med förutbestämda beslut: | Tillåts |
| Utbildningsnivå tränare: |  |
| Individuella utvecklingssamtal med spelarna: | [Rekommenderas. Minst en vårdnadshavare måste närvara om spelaren är under 18 år.] |
| Periodisera träningsåret: | [Ja] |
| Träningsläger: |  |

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

