



**SVENSK  
BASKET**

# **HANDBOK ZONMATCHER**

# INNEHÅLL

INTRODUKTION OCH BAKGRUND.....	2
DE 3 PRINCIPERNA.....	3
BRA OCH UTVECKLANDE MATCHER.....	3
ANTAL MATCHER.....	4
AVSTÅND TILL MATCH.....	5
GENOMFÖRANDE.....	6
ZONMATCHER - TRÄNINGSMATCH.....	6
ZONMATCHER – SAMMANDRAG.....	6
.....	7
ATT TÄNKA PÅ.....	7
DIGITALA HJÄLPMEDEL.....	8
GOOGLE EARTH PRO.....	9
PROFIXIO.....	10
EKONOMI.....	11
RESESTÖD.....	11
ARRANGÖRSSTÖD.....	11
UTVÄRDERING.....	12
SUMMERING.....	12
KONTAKT.....	13
SBBF.....	13
BDF.....	13
SAMARBETEN.....	13

# INTRODUKTION OCH BAKGRUND

Spelarutveckling omfattar flera delar som behöver samverka på kort såväl som lång sikt för att skapa bästa möjliga förutsättningar. En av dessa delar är tävlingen.

Under många år har SBBF i flera olika grupperingar sett över hur vi tävlar i Svensk Basket. Hur organiserar vi tävling så att den blir utmanande, utvecklande och motiverande för alla, oavsett vilken förening man tillhör eller var i Sverige man bor?

Fokus har varit på att få till seriespel som passar alla de olika distrikten. Det har visat sig vara svårt att få till serier över hela landet då det på flera håll är stora avstånd.

Till följd av detta träffades alla BDF tillsammans med SBBF 2022 för att gemensamt försöka hitta vägar framåt. Tidigt bestämdes det att starta med ungdomarna. Efter ett par möten utkristalliserades våra **tre grundläggande principer** för att utveckla våra ungdomar.

- **Bra och utvecklande matcher**
- **Antal matcher**
- **Avstånd till matcher**

Vi anser att dessa principer är ett steg i riktningen mot att försöka få tävling utmanande, utvecklande och motiverande för alla.

Med fokus på dessa tre principer lanserar SBBF tillsammans med BDF:n **Zonmatcher**. En ny tävlingsform med fokus på utveckling, för att skapa fler lärorika matchtillfällen för både spelare, coacher och domare.

Zonmatcher är en uppsökande matchform där lag kan bjuda in till sammandrag och träningsmatcher för att spela både distriktsgräns-, ålders- och könsöverskridande. På detta sätt skapas möjligheter för föreningar att få flera bra och utvecklande matcher inom rimligt avstånd.

Med ovan sagt så får detta **inte ses som lösningen** på alla problem vi har sett under årens lopp. Vi ska snarare se detta som ett **komplement till seriespelet** för att hitta fler och bättre matcher.

En nyckel för att hitta bättre matcher är att coacher/ledare kontaktar varandra och i dialog kommer fram till vilken nivå just era lag har. Det handlar om utveckling, som bäst sker i spel mot jämnbra motståndare.

Läs mer om detta i [Svensk Baskets Ramverk för spelarutveckling](#):

**"Ramverket har spelarperspektivet för ögonen: föreningar och förbund finns till för att möjliggöra för barn, ungdomar och vuxna att spela organiserad basket, därför utgår alla rekommendationer från dem vi finns till för."**

***[s.3 - Ramverk för spelarutveckling]***

# DE 3 PRINCIPERNA

## BRA OCH UTVECKLANDE MATCHER

För en positiv spelarutveckling vill vi skapa fler tillfällen för bättre och jämnare matcher.

Vi vill begränsa antalet matcher med över 10-poängs marginal, för att båda lagen ska känna att matchen var utvecklande. Därför kan en framgångsfaktor vara att en dialog förs mellan coacher innan och efter matcher/sammandrag för att skapa så jämna matcher som möjligt.

Det viktiga att komma ihåg är att **känslan** kring matchen som spelades var bra och utvecklande för alla involverade. Detta kan självklart även inträffa i en match som slutar med mer än 10-poängs differens. Vi har dock valt att ha 10-poängs differens som en relativ måttstock i detta fall.

En annan viktig faktor för spelarutveckling är att ge samtliga spelare rimlig speltid. Därför är det viktigt att speltiden är relativt jämnt fördelad mellan alla spelare, ca 15–20 min per spelare och match.

*Räkneexempel: 200 totala minuter på en match, 10 spelare = 20 min/spelare*

Att känna sig kompetent och få möjlighet att lyckas och misslyckas är en stor del i en spelares utveckling. Genom jämna matcher skapar vi större förutsättningar för en känsla av kompetens och höja den inre motivationen.

## " MOTIVATION

**Det finns tre grundläggande mänskliga behov som driver vår inre motivation:**

**Självbestämmande - En känsla av valfrihet, frivillighet och självbestämmande. Att bete sig i linje med sina värderingar och intressen.**

**Kompetens - En känsla att på ett effektivt och kompetent sätt möta och hantera sin omgivande miljö.**

**Tillhörighet - Att känna gemenskap och samhörighet med andra. Att bry sig om andra och att andra bryr sig om mig"**

*[s.6 - Ramverk för spelarutveckling]*

## ANTAL MATCHER

En spelare ska få möjlighet att spela ett visst antal matcher under ett år, för att ge chansen till största möjliga utveckling hos individen. Detta innefattar alla matcher som kan tänkas spelas under ett år: träningsmatcher, serie, cuper, landskamper mm. Antalet matcher bör ökas i takt med ålder på individen:

- U17-U20: ca 50–60 matcher/år
- U15-U16: ca 40–50 matcher/år
- U13-U14: ca 30–40 matcher/år

Ovan antal matcher är en riktlinje som SBBF har kommit fram till genom att se över hur många matcher som spelas för barn och ungdomar i Sverige, men det har även under åren gjorts olika undersökningar kring andra länders antal matcher som har tagits i beaktning.

Vi vet att i vissa distrikt är det inget problem med att få matcher, då det finns många lag i seriespelet. Då behöver man se över och ha i åtanke att det inte blir för många matcher för spelarna (med tanke på skador och utbrändhet).

Det är också viktigt att beakta och analysera hur mycket vissa spelare normalt spelar, till exempel om en spelare har normalt sett mycket speltid bör denne sikta på det lägre spannet på antal matcher.

## AVSTÅND TILL MATCH

Att se hela människan är en del i denna princip. Kan vi minimera avstånd eller antal resor gör vi förhoppningsvis vår idrott till en miljö där människor trivs och utvecklas.

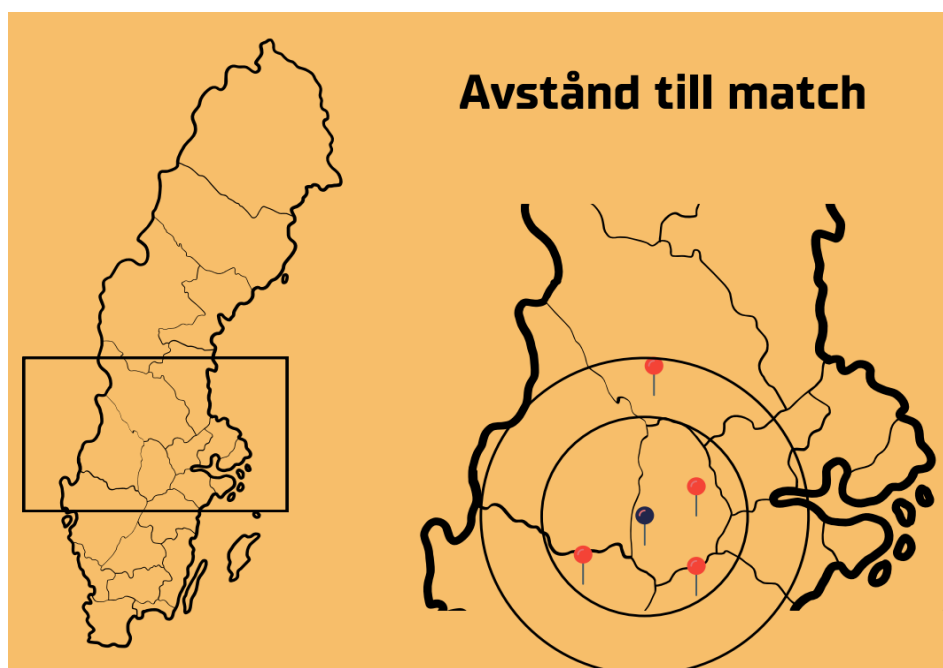
**"En basketspelare är en människa som spelar basket, inte en basketspelare som även råkar vara människa."**

*[s.5 - Ramverk för spelarutveckling]*

Användning av zoner i en 10 mils radie kan användas och reser man över 60 minuter, så **rekommenderas man att spela fler än 1 match**. Vi uppmuntrar även att spela till exempel i sammandragsform för att maximera antal matcher samt minimera kostnader och resor.

På detta sätt kan vi ge möjlighet för lag att mötas i **distriktsöverskridande** matcher.

- Användning av *Up For Match* för att kunna söka på lag inom ett/flera specifika områden i Sverige.
- Användning av *Google Earth Pro* för att se vilka föreningar som är inom sin 10 milsradie (fågelvägen). Viktigt att tänka på att detta visar fågelvägen och att man behöver ha i åtanke den verkliga restiden när man ska resa till de olika matcherna/sammandragen.



# Genomförande

## Zonmatcher - Träningsmatch

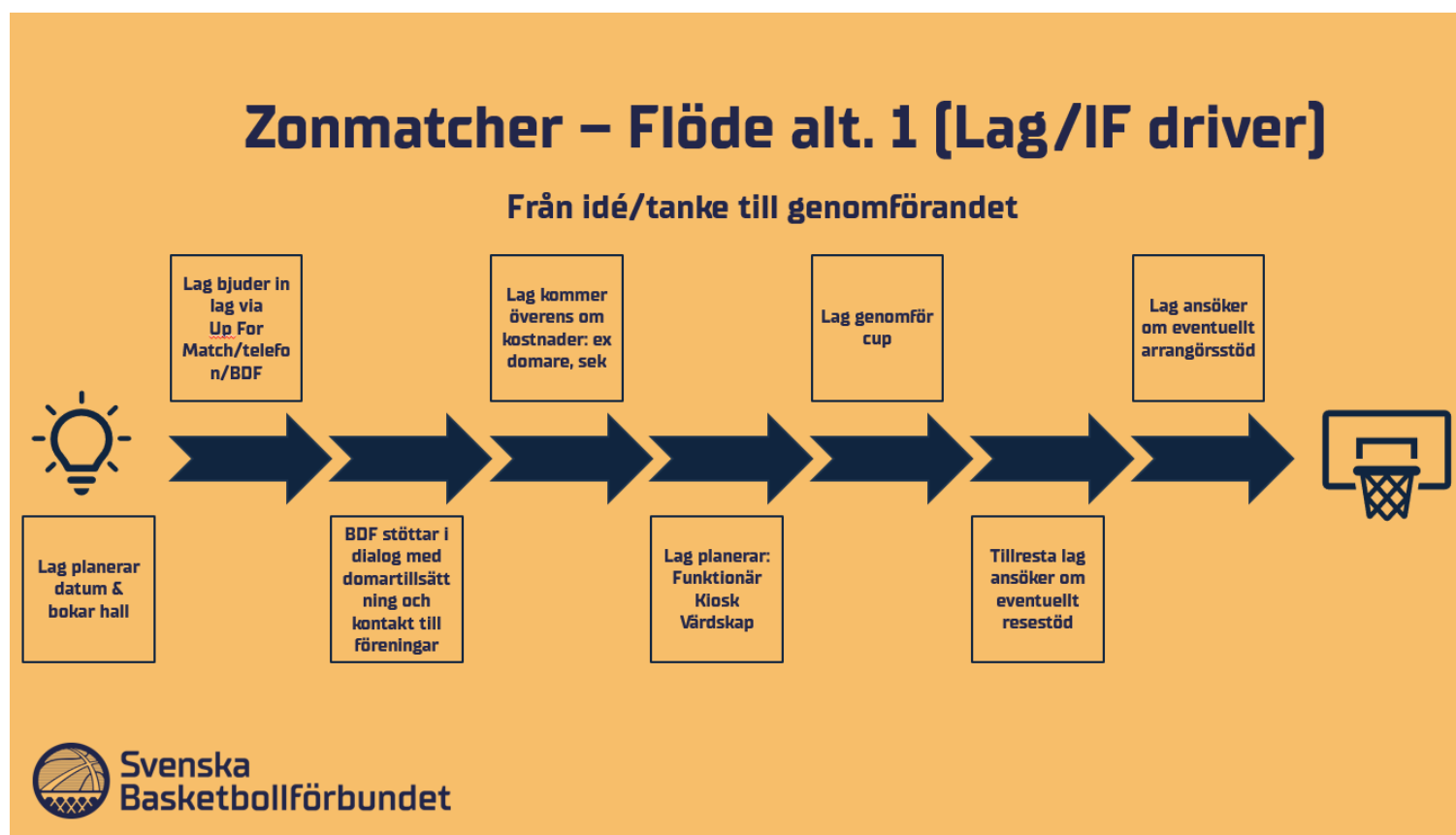
Coach eller förening vill anordna en eller fler träningsmatcher för att skapa möjlighet till fler matcher för spelare, ledare och domare att utvecklas.

Coach eller förening kontaktar ett lag och spelar två matcher. Inga matchflyttningar krävs.

## Zonmatcher – Sammandrag

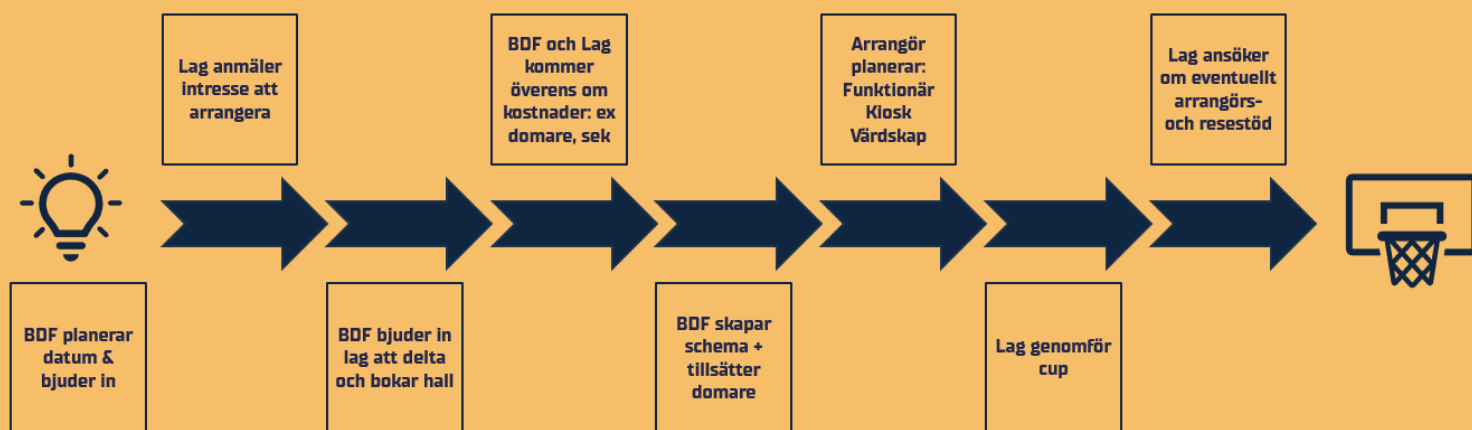
Lag eller idrottsförening (IF) bjuder in flera andra lag till ett sammandrag. Med sammandrag menas att respektive deltagande lag får ca 2–3 matcher sammanhängande. Arrangerande lag/förening kommer överens med inbjudna lag om anmälningsavgift, domarkostnader mm.

Exempel på olika flöden ser ni nedan:



## Zonmatcher – Flöde alt. 2 (BDF driver)

### Från idé/tanke till genomförandet



### ATT TÄNKA PÅ

Checklista för Zonmatcher.

- Coach samtalar med förening om bokning av hall, ta hjälp av BDF vid behov.
- Kontakta BDF om möjligheten, i dialog, att flytta eventuella seriematcher, i god tid innan (**3–4 veckor**). *Se era tävlingsbestämmelser för hur långt innan ni kan flytta match utan kostnad.*
- Kontakta lag/föreningar, det finns olika sätt och olika hjälpmedel att använda:
  - Registrera ert lag på Up For Match. Skicka ut inbjudningar till lag
  - Ta hjälp av Google Earth Pro för att se vilka föreningar som finns inom rimligt avstånd
  - Kontakta BDF för hjälp med hänvisning till lag att kontakta
- Lagen kommer överens om eventuella kostnader för hall, domare mm.
- Arrangerande lag registrerar sammandrag och ansöker i och med det eventuellt arrangörsstöd.
- Tillresta lag ansöker om eventuellt resestöd.
  
- Tänk på att vid spel utomlands behöver ni göra en anmälan [här](#):

# DIGITALA HJÄLPMEDEL

För att underlätta att hitta och att skapa dialog mellan lag, föreningar och distrikt kan ni använda dessa digitala verktyg.

Om ni har svårt att hitta lag i relevant åldersgrupp eller inom rimligt avstånd, kontakta ert närmaste BDF för att få hjälp med detta.

## UP FOR MATCH

Up For Match är en digital tjänst för lagsporter som ska verka som en mellanhand och kommunikatör gällande match- och cupinbjudningar. Det är till för att underlätta samt möjliggöra för lag att få och skapa fler matchtillfällen, i form av till exempel träningsmatcher eller sammandrag/cuper.

Up For Match startade inom fotbollen där det idag finns >1000 registrerade lag och nu bygger man upp basketen. Ju fler lag som registrerar sig och använder tjänsten desto lättare blir det att hitta matcher. Så detta är en uppmaning att gå in och registrera ert lag!

Det är gratis att registrera ett lag och att tacka ja/nej till cup- och matchinbjudningar från andra lag. Det som kostar är att skicka egna matchinbjudningar till andra lag, *mer info finns längre ner*. Det är alltså möjligt att registrera ett lag och bara ta emot cup- och matchinbjudningar.



Hemsida: <https://upformatch.se/>

Youtube: <https://www.youtube.com/@upformatch/featured>

Up For Match har och kommer fortsatt anordna digitala samt fysiska träffar med BDF:er och föreningar för att hjälpa till att komma i gång med deras tjänst och ni får självklart kontakta dem för information och andra frågor på: [hej@upformatch.se](mailto:hej@upformatch.se)

## GOOGLE EARTH PRO

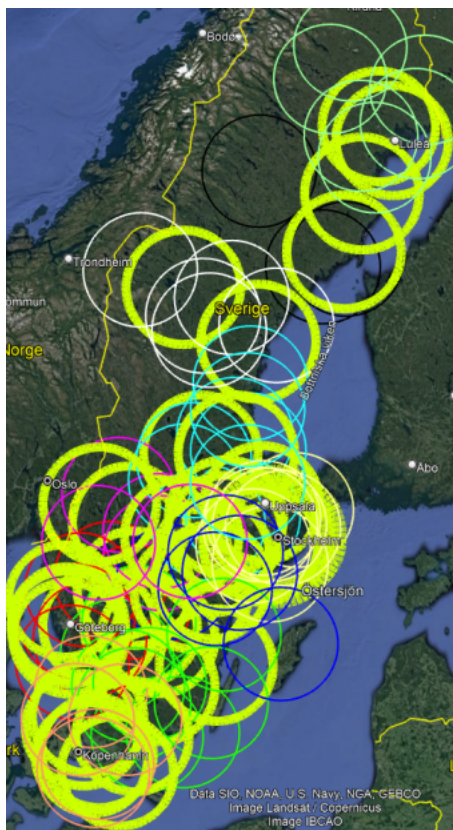
Detta program kan användas för att se vilka städer och orter som har basketföreningar. Leta upp din stad/ort och se vilka som ligger inom rimligt avstånd. Självklart kan man kontakta föreningar utanför sin 10-milsradie (fågelvägen).

Google Earth Pro är gratis att ladda ner och att använda.

### Instruktioner:

**För att se städer och områden nära dig som har föreningar:**

1. Ladda ner programmet [här](#)
2. Mejla Mikael Lindquist ([mikael.lindquist@basket.se](mailto:mikael.lindquist@basket.se)) för att få kmz-filen
3. Öppna kmz-filen i Google Earth Pro



## PROFIXIO

Använd Profixio för att på ett enkelt sätt skapa digitala matchprotokoll för träningsmatcher. Ni hittar manual för det [här](#):

Profixio har också en funktion för att skapa cuper. Du kan även läsa mer om deras systemtjänst kring cuper [här](#):

Har du frågor eller vill veta mer, kontakta dem på: [info@profixio.com](mailto:info@profixio.com)



# EKONOMI

## Viktigt att känna till

För att vara berättigad till Rese- eller Arrangörsstöd behöver vissa krav uppfyllas:

- Det gäller **endast** till och från Zonmatcher, då dessa matcher är en ny tävlingsform med fokus på utveckling och inte kortsiktiga resultat samt finns till för att möjliggöra tävling för alla oberoende på var man bor.
- Detta får inte gå till cuper/turneringar utan det ska vara sammandrag med ett förutbestämt antal matcher.
- Detta gäller barn och ungdom (7-25), Parasport och 65+
- Föreningen får ej ha skulder till SBBF eller dess BDF.
- SBBF beslutar om lag är berättigade till ekonomiskt stöd eller inte.

Läs mer om Projektstöd IF [här](#).

## RESESTÖD

Ekonomiskt stöd för resor med längre än 10 mils avstånd kan sökas av lag genom att gå in på följande länk: <https://forms.office.com/e/BJwhx9ggvd>

Resestödet är ett direktstöd och utbetalas i en fast summa efter att ansökan har godkänts. Ingen återrapport krävs.

- 15-19,9 mil: 1000 kr/lag (2 000 kr tåg)
- 20-24,9 mil: 1 250 kr/lag (2 500 kr tåg)
- 25-29,9 mil: 1 500 kr/lag (3 000 kr tåg)
- 30-34,9 mil: 1 750 kr/lag (3 500 kr tåg)
- 35-39,9 mil: 2 000 kr/lag (4 000 kr tåg)
- 40+ mil: 2 250 kr/lag (4 500 kr tåg)

*Reseavstånd beräknas på resan tur och retur med hjälp av Google Maps.*

## ARRANGÖRSSTÖD

Ekonomiskt stöd för arrangörer kan sökas av lag för att hjälpa till med eventuella kostnader, till exempel hallhyra, domarkostnader mm. Ansökan om arrangörsstöd och registrering av Zonmatcher hittar ni här: <https://forms.office.com/e/NkeMmryZxM>

Arrangörsstödet är även ett direktstöd och utbetalas i en fast summa efter att ansökan har godkänts. Ingen återrapport krävs

- 350 kr per spelad Zonmatch
  - *Räkneexempel: 4 lag träffas och spelar 3 matcher var under dagen = totalt 6 spelade matcher. Detta ger att stöd på 2100 kr till arrangerande lag.*

Lag 1 vs Lag 2	Lag 3 vs Lag 4	Lag 1 vs Lag 3
Lag 2 vs Lag 4	Lag 1 vs Lag 4	Lag 2 vs Lag 3

# Utvärdering

SBBF utvärderar kontinuerligt och har justerat stödet som erhålls för att bemöta återkoppling som erhållits och efterfrågan av föreningar. Några av de saker som fortsatt kommer ses över och utvärderas är:

- Hur många har registrerat sig på Up For Match?
- Hur många har skickat matchinbjudningar på Up For Match?
- Hur många Zonmatcher och sammandrag har arrangerats av eller med hjälp av BDF?
- Hur många och vilka har ansökt om resestöd?
- Hur många och vilka har ansökt om arrangörsstöd?

# Summering

Fokus är utveckling och inte kortsiktiga resultat! Fler matchtillfällen för spelare, coacher och domare ger större chans för lärande.

**Zonmatcher är inget krav.** Vi vill skapa möjligheter till fler och bra matcher för alla basketmänniskor i hela Sverige.

Se detta som ett komplement till det vanliga seriespelet, seriematcherna ska fortfarande spelas. Detta ska alltså **inte** ersätta seriematcherna utan vara en chans att få fler matchtillfällen.

## Zonmatcher utgår ifrån de tre principerna:

- Bra och utvecklande matcher
- Antal matcher
- Avstånd till matcher

## Zonmatcher uppmuntras:

- I dialog hjälper BDF till med eventuella matchändringar i seriespelet
  - *Matchflyttning behöver ske ca 3–4 veckor innan. Se respektive distrikts tävlingsbestämmelser för hur långt innan ni kan flytta match utan kostnad.*
- I dialog hjälper BDF till med tillsättning av domare samt bokning av hall.

## Digitala hjälpmedel:

- Up For Match
- Google Earth Pro
- Profixio

## Övrig information:

- Kontrollera checklista för skapande av Zonmatcher och sammandrag vid behov.
- Ekonomiskt stöd för resor och arrangemang kan sökas av föreningar kopplat till Zonmatcher.
- Utvärdering och analys kommer göras av SBBF och detta projekt kommer följas upp.

# Kontakt

## SBBF

Mikael Lindquist – Tävlingsutvecklare

[mikael.lindquist@basket.se](mailto:mikael.lindquist@basket.se)

Olle Lundén – Tävlingsansvarig

[olle.lunden@basket.se](mailto:olle.lunden@basket.se)

## BDF

[Mittsveriges BDF](#) – Ulf Öhrman

[ulf@mittbasket.se](mailto:ulf@mittbasket.se), [u.ohrman@gmail.com](mailto:u.ohrman@gmail.com)

[Mellansvenska BDF](#) – Karolina Hjelmqvist Mattsson

[mellansvenskabdf@basket.se](mailto:mellansvenskabdf@basket.se)

[Norra Svealands BDF](#) – Asim Zilic

[referee1618@yahoo.com](mailto:referee1618@yahoo.com)

[Norbottens BDF](#) – Jesper Ponturo

[basket@nbbf.nu](mailto:basket@nbbf.nu)

[Skånes BBF](#) – Lina Storulv

[tavling@skanebasket.se](mailto:tavling@skanebasket.se)

[Småland-Blekinge BDF](#) – Jovan Skundric

[basket@smalandsidrotten.se](mailto:basket@smalandsidrotten.se)

[Stockholm Basket](#) – Tony Claesson

[tony.classon@stockholmbasket.se](mailto:tony.classon@stockholmbasket.se)

[Västerbottens BDF](#) – Moa Dellbro

[admin@vddf.se](mailto:admin@vddf.se)

[Westra Sveriges BDF](#) – Michael Malm

[westrabasket@westrabasket.se](mailto:westrabasket@westrabasket.se)

[Östsvenska BDF](#) – Henrik Wahlstrand Hyvönen

[Ostsvenska@basket.se](mailto:Ostsvenska@basket.se)

## Samarbeten

[Up For Match](#) – Kontakt: [hej@upformatch.se](mailto:hej@upformatch.se)

[Prefixio](#) – Kontakt: [info@prefixio.com](mailto:info@prefixio.com)



**SVENSK  
BASKET**