

# Velkommen til basketball

Introduksjonskurs for foreldre  
Tirsdag 30. januar 19:30 – 21:30

Ragnhild Riis – Klubbutvikling  
Kevin Juhl-Thomsen – Kurs og utdanning



# Formål og ide

- Lav terskel
- Low-tech
- Masser av rom for manglende kunnskap
- Tilby informasjon. Ikke undervisning.

**Ikke peiling → Kvalifisert nysgjerrig**

# Innhold

1. Basketball som global sport
2. MinIdrett og MinBasket-app
3. Enkle regler
4. Mitt barns første kamp
5. Verdi og holdninger
6. Hvordan støtter jeg mitt barn når jeg ikke selv vet noe om basketball?



# Hva er ditt inntrykk av basketball

- Ordsky på mentimeter?





NORGES  
BASKETBALL  
FORBUND

## MEDLEMSUTVIKLING

# 20 449



# Hva vi tror og hva vi vet...

- Den digitale verden i endring, en verden tettere på.
- Egenorganisert, og fortsatt en del av basketfamilien
- Gaming, en av verdens største spill



# Hva vi tror og hva vi vet...

- Planverk med god forankring i hele organisasjonen
- Strategisk veivalg i 2016, tidlig rekruttering
- Systematisk klubb utvikling over mange år, gir robuste klubber
- EasyBasket, inkludering og ivaretagelse fra første sprett
- Et trygt miljø, vi lever verdiene våre, vi tar alle kamper



# MinIdrett og MinBasket-app

- Digitale plattformer i Norges Basketballforbund
  - MinIdrett er idrettens database og Idrettens ID
    - Lisens, overganger, kurs
  - MinBasket-app
    - Kamper, resultater, adgangskort, osv
- Digitale plattformer i klubb
  - Medlemsadministrasjon/lagadmin (Spond, Spoortz, KA)
- [Basket.no](https://www.basket.no)

[En inngang til alt! - Min idrett](#)





# Spillet historie

December 1891, Springfield (MA)  
James Naismith, YMCA gymlærer



FIBA

# BASKETBALL

## OFFICIAL RULES OF THE GAME

▶ ▶▶ 🔊 0:02 / 4:32



## Forenklet regelverk for EasyBasket

- 🏀 4 mot 4 på liten bane med lave kurver (2,60)
- 🏀 Ballstørrelse 5
- 🏀 6 perioder av 5 minutter løpende tid
- 🏀 Periodepauzene er på 1 minutt hvile, samt 3 minutt hvile mellom 3 og 4 periode
- 🏀 Spilleren som spiller mest, skal kun spille en periode mer enn spilleren som spiller minst
- 🏀 Hjemmelaget starter med ballen fra sidelinjen på midtstreken
- 🏀 Det er ikke lov å ta ballen fra en spiller som holder ballen med begge hendene
- 🏀 Laget får kun spille forsvar på egen banehalvdel ved både scoring og innkast
- 🏀 Ved hoppballsituasjoner gjelder prinsippet om annen hver gang, det vil si at lagene får ballen annen hver gang fra sidelinjen (retningspilen i sekretariatet viser hvem som skal ha ballen)
- 🏀 Det registreres ikke poeng, resultater eller lagfeil (sekretariatet fører innbytteprotokoll og styrer retningspilen)
- 🏀 Backcourt regelen og 3 poenglinjene benyttes ikke
- 🏀 Tre-sekunders-regelen brukes normalt ikke, kun med omdømme dersom et er nødvendig og alltid med en forklaring først
- 🏀 Ingen straffekast eller time-out
- 🏀 Alle straffesituasjoner resulterer i innkast til feilet lag
- 🏀 EasyBasket er kjønnsnøytralt – spillere kan spille på mix-lag, jenter på guttelag og gutter på jentelag

# Argumenter for basketball som idrett

- Alle spiller alle posisjoner og både forsvar og angrep. Fritt spillerbytte (13+).
- Trening kan og bør i så stor utstrekning som mulig foregå med hver sin ball/små grupper.
- Stor grad av individuell mestring og direkte feedback på hver trening – og øvelse.
- Høy grad av individuelle ferdigheter – stort fokus på kollektivt utbytte.
- Oppnå en fordel og kollektivt utnytte den
- Mulig å «dyktiggjøre seg» alene og mange parameter at være god på
  - Kognitivt, sosialt, fysisk, teknisk, osv
- En internasjonal toppspiller er på sitt beste som 26-29 årig og under utdanning frem til 20-23 år
- **Basketball er mer enn en idrett...**
  - Mer informasjon <https://www.basket.no/landslag/> - Spilleprinsipper og utviklingstrapp

# Mitt barns første kamp



# Inntrykk fra min første kamp



# Marco om Trener- og foreldrerollen

Har du gjort en god innsats i dag?

Har du gjort de andre gode i dag?

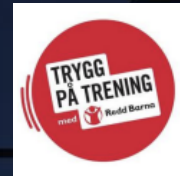
Marco Elsafadi





# Verdi og holdninger

- Likeverd
- Kampfiksing
- Anti-doping
- Inkludering
- Rasisme
- Kjønnforskjeller
- Seksuell legning
- Funksjonsnivå (para)
- Overgrep
- Mobbing
- Utestengsel
- Psykisk helse
- ADHD og andre diagnoser
- Annet...



BASKETBALL  
- MER ENN  
EN IDRETT



**INKLUBASKET**  
Inkludering gjennom basketball



**EASY BASKET**



**BASKET =  
MANGFOLD**



**STAR**

TILRETTELAGT BASKET



# Hvordan støtter jeg barnet mitt, *når jeg ikke selv vet noe om basketball?*

- **Først og viktigst: Basketball er en aktivitet som alt annet!**
- Mange frivillige oppgaver som ikke er relatert til basketball spesifikt
  - Kjøring, lagforeldre, kakebaking, foreldremøter, spilledrakter, osv
  - Mange oppgaver på trening som også kan ivaretas uten kunnskap om basketball... både som støtte og som hjelpetrener
  - Foreldre har andre kvaliteter og kompetanser som også er velkommen på trening
- Vis interesse og lær sammen. Barna vil kanskje nyte å være med å oppdra/lære opp foreldrene. Første sjanse for frigjøring?

# Forslag til ressurser

- Youtube.no
- Homecourt (selvtreningsapp)
- [Utviklingstrappen på basket.no](#)
- Gå på kamp eller se TV2 Play
- [Trenertips](#) og [dommertips](#) på basket.no
- [Vimeo biblioteket til NBBF](#)
- Basket.no
- Skadefri.no

# Veien videre... gå på oppdagelse sammen



## Ikke peiling → Kvalifisert nysgjerrig

# Det er selvfølgelig også noen konkrete og formelle muligheter videre...

- Sekretariatskurs
- Arrangørkurs
- Kampleder og dommerkurs
- Trenerkurs for foreldre (inspirasjonskurs)
- Styrekurs/organisasjonskurs
- Egne kurs og opplæring gjennom klubb

**Det er lov (plikt) å føle et ansvar for å bidra til fellesskapet**

*Vi ser...*

- *Barn med engasjerte foreldre blir i idretten lengre og har større glede av idretten*
- *Større foreldreengasjement gir også større opplevelser for barna (og felles opplevelser)*
- *Økt foreldreengasjement har effekt på barnas sportslige utvikling*

# Ta kontakt for mer info og ytterligere spørsmål



**Ragnhild Riis**

Organisasjonssjef

*Ansvarlig for klubb utvikling*

[ragnhild.riis@basket.no](mailto:ragnhild.riis@basket.no)

+47 944 74 848



**Kevin Juhl-Thomsen**

Sports- og utdanningskonsulent

*Ansvarlig for kurs og utdanning*

[kevin.juhl-thomsen@basket.no](mailto:kevin.juhl-thomsen@basket.no)

+47 928 78 107

