



NORGES  
**BASKETBALL**  
FORBUND

# Sportslig Plan

**2022-2024**

Vedtatt av NBBF Forbundsstyret 03.12.2022

## Innledning

Sportslig utvikling er det vi alle jobber for, enten det er på bredde eller toppnivå. Alle skal få mulighet til å utvikle seg innenfor de ambisjoner man har.

Sportslig plan er knyttet opp til basketplan 24 som er langtidsplanen til NBBF i perioden 2022-2024. Sportslig plan er styreforankret i en to-års periode.

## Prosess

Utarbeidelsen av dette dokumentet har primært vært gjort av en ressursgruppe bestående av erfarne og basketkyndig personene Per Tøien, Bjørn Breivik og Kristine Austgulen, med Sportsjef Brent Hackman som leder.

Sportssjefen har i perioden hatt samtaler med forbundsansatte og fagpersoner i de ulike regionene, og hatt gode møte med andre særforbund, spesielt Norges Svømmeforbund, Norges Volleyballforbund, Norges Ishockeyforbund og Norge Bandyforbund. Basketball forbundene fra Island, Danmark, Sverige, Finland og Irland har også bidratt gjennom åpnedialoger og deling av informasjon og erfaringer.

Sportslig plan er revidert november 2022.

## Struktur

Sportslig plan har inndelt ovennevnte målsetninger i fire hovedområder.

- Kompetanse
- Bredde
- Toppidrett
- Verdi og holdningsskapende arbeid

*Kompetanse* setter lys på kompetansehevende tiltak, utdanningsløypen og lisens krav for klubber, trenere og dommere.

*Bredde* har søkelys på rekruttering, ivaretagelse og utvikling innenfor de øvrige arenaene i norsk basketball.

*Toppidrett* tar for seg alle landslag, internasjonale og nasjonale serier og turneringer.

*Verdi og holdningsskapende arbeid* er arbeidet norsk basketball skal inkludere i sine planer, utdanning og aktivitet for å sikre rettferdig vilkår og inkluderende aktivitet.

## Basketplan 24

Basketplan 24 er langtidsplanen for perioden 2020-2024. Sport er en av tre strategiske satsningsområder.

Ansvar i klubb:

Rekruttere, ivareta og utvikle spillere, dommere og trenere. Klubbene skal skape og legge til rette for aktivitet.

Ansvar i region/forbund:

NBBF skal ivareta og utvikle toppidrett gjennom nasjonale serier, internasjonale turneringer og landslag. NBBF skal arbeide mot å utvikle en prestasjonskultur som er faglig forsterket, motiverende og utvikler toppidrettsutøvere.

NBBF skal kvalitetssikre aktiviteten i klubbene ved å sikre gode rammevilkår og faglig støtte gjennom klubb utvikling, utdanning, prosjekter og utviklingstiltak. NBBF har ansvar for å legge til rette for gode regionale serier og ivaretagelsen av trenere, dommere og spillere innenfor sitt ambisjonsnivå via kurs, samlinger og oppfølging

**Mål**

- Norsk basketball skal jobbe for deltagelse i offisielle internasjonale mesterskap for ungdom og senior innenfor de økonomiske rammer og sportslige vurderinger som til enhver tid foreligger.
- Norsk basketball skal jobbe for å forbedre nasjonale turneringer/mesterskap innenfor de sportslige vurderinger som til enhver tid foreligger.
- Klubb utvikling skal prioriteres som det viktigste vi gjør for å bidra til økt sportslig kompetanse i norsk basketball.
- Norsk basketball skal legge til rette for god kompetanseutvikling for dommere og trenere på alle nivåer, herunder også økt rekruttering med tydelig ansvarsfordeling i klubb, region og forbund.
- Norsk basketball skal ha tydelige lisenskrav for trenere- og dommere for utøvelse av trener og dommergjerningen på de forskjellige nivåene for å sikre en kompetansedrevet aktivitet.
- Norsk basketball skal tilby breddeaktivitet for barn, og ungdom og voksne. Om man ikke har et regionalt serietilbud for ungdom, skal man jobbe for å tilby aktivitet på tvers av regionsgrenser. Styrende for dette er økonomiske rammer og ressurs situasjon i region.
- NBBF skal jobbe systematisk med tiltak mot rasisme, seksuell trakassering, overgrep, antidoping og kampfiksing.

## Kompetanseutvikling

Kapitlet kompetanseutlysning setter lys på kompetansehevende tiltak, utdanningsløypen og lisensierte krav for klubber, trenere og dommere.

### Klubbutvikling

Norsk Basketball er avhengig av kompetente klubbmiljøer for å utvikle basketballspillere. Uten kompetanse i klubbene kan ikke norsk basketball utvikle spillere på alle nivå. Klubbutvikling ivaretar driften som er avgjørende for å kunne gjennomføre aktivitet.

Klubbutvikling er derfor et gjennomgående tema i forbundets overordnede planverk. Gjennom klubb utviklingsarbeidet vil NBBF styrke organisasjonens evne til å rekruttere, ivareta og utvikle basketballspillere. Dette gjøres ved å tilrettelegge for kompetanseutvikling i klubb ved å ha et tilpasset tilbud som vil avklare klubbens identitet, belyse muligheter og forenkle klubbdriften ved å få tilgang til verktøy, veiledning og møteplasser.

Klubbutviklingsplanen beskriver følgende spesifikke tema som berører sportslig plan:

- Planverk for rekruttering og ivaretagelse av spillere, trenere og dommere
- Utvikling av aktivitet ved sportslig plan inkl. trenere og dommere
- Kompetanse på gode lokale arrangement for klubben
- Kompetanse på større arrangement med deltakende klubber
- Kompetanse på nasjonale

Klubbutviklingsplanen vedtatt av forbundsstyre og kan finnes i sin helhet på [basket.no](http://basket.no)

### Trenerløypen

NBBF trenerløype er iverksatt i henhold til NIFs rammeverk for norsk trenerutdanning.

#### Ansvar

Klubber skal aktivt bidra med å rekruttere potensielle trenere til trenerkurs arrangert av NBBF. Motivere egne trenere til å delta i EVU og andre arrangement som skal bidra til å løfte trenerkollegium, og kompetansemiljøet for trenere.

- Trenerkurs EB
- Trenerkurs Trener 1
- Arrangere EVU for trener 1
- Arrangere DLT
- Trenerkurs Trener 2
- Trenerkurs Trener 3
- Forberede en fremtidig Trener 4 trenerkurs

- Nominere trenere til FECC
- Arrangere EVU for trener 2 og 3
- Arrangere DST
- Tilby et forum tilknyttet LL samlinger for å løfte trenerkollegiet og kompetansemiljøet for trenere

## Mål

- Oppdatere innholdet i trenerløypen i henhold til Utviklingstrappen og Spilleprinsipper
- Tilpasse kurstilbudet slik at man kan innføre mer praktisk arbeid i kursene.
- Gjøre trenerløypen digital
- Videreutvikle trenerløypen med flere EVU moduler
- Utdanne flere kursholdere slik at det er minst 3 kursholdere i hver region.
- Utdanne en trenerutvikler som knyttes opp mot trener 4 forberedelsen
- Tilby trener 4 kurs i løpet av 2025
- Prosjekt for å styrke rekruttering og ivaretagelse av trenere lokalt.
- Iverksette tiltak for å oppnå bedre kjønnsbalanse blant kursholdere og -deltakere.

## Dommerløypen

Dommerløypen med oppdatert kurs i ny mal ble innført i 2018. Inkludert i dommerløypen er nå 3X3 og Rullestolbasket som en fordypning på aspirantdommerkurset. Norsk Basket hadde i 2019 totalt over 300 aktive dommere, men opplever at det fremdeles er for få til å dekke alle kamper.

## Ansvar

Klubber skal aktivt bidra med å rekruttere potensielle dommere til dommerkurs arrangert av NBBF.

- Arrangere dommerkurs for kampledere
- Arrangere dommerkurs for aspirantdommere
- Arrangere dommerkurs for regionsdommere
- Nominere kandidater til forbundsdommerkurs
- Arrangere dommerkurs forbundsdommer
- Videreføre talentprogram for regionsdommere
- Arrangere EVU for dommere
- Arrangere dommerkurs for 3x3 dommere
- Nominere kandidater til FIBA

## Mål:

- Rekruttere flere og ivareta eksisterende dommere på regions-, nasjonalt- og internasjonalt nivå
- Rekruttere flere og ivareta eksisterende dommere til 3X3 og RSB

- Oppdatere dommerkurs, samt rekruttere dommere til Starserien
- Videreutvikle dommerløypen med flere EVU moduler
- Gjøre dommerløypen mer digitalt
- Prosjekt for å styrke rekruttering og ivaretagelse av dommere lokalt
- Iverksette tiltak for å oppnå bedre kjønnsbalanse blant kursholdere og -deltakere.

## Bredde

Kapittelet Bredde har søkelys på rekruttering, ivaretagelse og utvikling innenfor de øvrige arenaene i norsk basketball.

## EasyBasket

EasyBasket er baskettilbudet for spillere mellom 6 og 13 år, og er basert på barnets helhetlige idrettsutvikling og idrettsopplevelse. EasyBasket er basket på barnas vilkår med enklere regler som gir alle mulighet til å utvikle seg. EasyBasket er tilpasset for å ivareta barneidrettsbestemmelser og hvordan barneidrett skal drives. EB er derfor mer enn et arrangement, men et helhetlig basketkonsept for barn. Arrangementene er derfor bare en forlengelse av EasyBasketen som praktiseres i klubb.

### Ansvar

Klubber har i all hovedsak ansvar for å rekruttere og ivareta spillere, trenere og dommere til EasyBasket.

NBBF skal understøtte klubbenes rekrutteringsarbeid ved å tilby kompetansehevende tiltak via klubbutvikling, og synliggjøre verktøy og støtteordninger som forenkler arbeidet i klubb.

### Mål

- NBBF skal utforme, iverksette og evaluere et felles nasjonalt program for EasyBasket
- NBBF skal informere om støtteordninger spesielt rettet mot EasyBasket lag.
- Utviklingstrappen til NBBF skal beskrive prioriterte utviklingsområdene for spillere i denne aldersgruppen.

## Regionalt seriespill

Norsk basketball tilbyr breddeaktivitet for barn, ungdom og voksne gjennom regionalt seriespill. EasyBasket er breddeaktivitet for barn. Regionalt seriespill er det viktigste aktivitetstilbudet for aldersgruppene fra 13 år og oppover.

### Ansvar

Klubber har i all hovedsak ansvar for å rekruttere, ivareta og utvikle spillere, trenere og dommere.

NBBF skal tilby og administrere kamptilbud til sine medlemmer.

## Mål

- NBBF/Region skal tilby alle medlemmene i regionen et kamptilbud i form av seriespill og regionsmesterskap for alle ungdomsserier. Regionene bør også ha et regionsmesterskap for alle voksneserier
- Om man ikke har et regionalt serietilbud for ungdom, skal man tilstrebe å kunne tilby aktivitet på tvers av regionsgrenser. Styrende for dette er økonomiske rammer og ressursituasjon i region
- NBBF skal sammen med klubbe se etter lokale tilpasninger for lag i områder med lav deltakelse
- NBBF skal sammen med klubbene arbeide for å styrke tilbudet til jenter

## Sportslig utvikling

### Innledning

Sportslig utvikling foregår best i klubb. For aldersgruppene U14 og U15 er Sportslig utvikling i klubb et pilotprosjekt som rettes mot klubbtrenerne og spillere. Gjennom sportslig utvikling i klubb skal NBBF gi faglig støtte og påfyll til klubbtrenerne i de aktuelle årsklassene, samt bidra til videreutvikling av spillere ved å introdusere elementer fra utviklingstrappen og spilleprinsippene til NBBF

### Ansvar

Klubbene er ansvarlig for å engasjere en Basketutvikler gjennom påmelding til NBBF.

NBBF har ansvaret for det faglige innholdet slik at det er til enhver tid oppdatert i henhold til utviklingen av den norske spillestilen, spilleprinsipper og utviklingstrappen.

### Mål

- Sportslige samlinger i klubb skal ledes av en Basketutvikler engasjert av NBBF
- Sportslige samlinger i klubb skal være gratis for spillerne som deltar
- Evaluere og videreutvikling prosjektet for å best sikre sportslig utvikling av ungdomsspillere

## 3X3

3X3 er et av de nye satsningsområdene til FIBA, og som egen gren i OL har idrettsgrenen tatt av internasjonalt. 3X3 ble egen idrettsgren i 2019 etter 5 års forarbeid. I Norge skal 3X3 brukes til å spre basket i de geografiske områdene som til nå har lite eksponering til basket, og for å fange opp de

som faller fra basketball for tidlig. Da 3X3 er et fleksibelt lavterskeltilbud, som krever færre spillere, er det lettere å implementere i områder der det er få aktive basketballspillere.

## Ansvar

Klubbene som har et 3X3 tilbud skal tilby regelmessig aktivitet. Regelmessig aktivitet kan være åpen hall, eller spesifikke 3X3 treningsøkter. Klubbene kan også arrangere enkeltstående arrangement. 3X3 spillere kan rekrutteres fra egen 5x5 aktivitet, men bør også ha en plan for å rekruttere nye spillere gjennom 3X3 aktiviteten.

NBBF sentralt legger til rette for gjennomføringen av lokale, regionale og nasjonale kamptilbud, samt koordinering av arrangør- og dommerkurs.

## Mål

- Ivareta 3X3 konseptet slik at det forblir et lavterskeltilbud, hovedsakelig for barn og unge 13-19 år.
- Sikre egen finansiering som selvstendig gren ved å opprettholde regelmessig aktivitet og rekruttere flere spillere
- Bruke 3X3 som et rekrutteringsverktøy i områder der det ikke er god nok rekruttering til 5X5.
- Evaluere og videreutvikle 3X3 som eget produkt
- Evaluere og videreutvikling lokale, regionale og nasjonale konkurransetilbud
- Evaluere og videreutvikle kompetansehevede tiltak.
- Utdanne flere arrangørklubber
- Utdanne flere 3X3 dommere

## Parabasket

### Rullestolbasket

Rullestolbasket er en av aktivitetene norsk basketball tilbyr sine medlemmer og spilles etter regler med utgangspunkt i FIBAs regler, med tillegg/endringer av det internasjonale rullestolforbundet (IWBF). RSB er primært et tilbud til medlemmer med nedsatt funksjonsevne. Det finnes regionale serietilbud for rullende og gående.

### Overordnede mål

- Etablere en nasjonalturnering i rullestolbasket
- Etablere et representasjonslag i RSB
- Etablere et tettere samarbeid med de skandinaviske forbundene



**Delmål**

- Gjennomføre klassifisering for de som er aktuell for representasjonslag
- Tilby klassifisering på samlinger
- Se etter å bruke klassifisering på nasjonale turneringer etter klassifisering er gjennomført på representasjonslag og samlinger.
- Etablere flere lag, primært i regioner med begrenset dekning og for aldersgruppen 13-19 år
- Ivareta og videreutvikle etablerte RSB miljø
- Arbeide for faste årlige nasjonale samlinger, og for å få avholdt flere turneringer
- Arbeide med å etablere et RSB tilbud slik at RSB har et reelt kamptilbud i alle regioner
- Videreutvikle kurstilbudet for trenere og dommere
- Fortsette utlånsordningen for rekrutteringsutstyr
- Fortsette et godt samarbeid med rehabiliteringsinstitusjoner
- Knytte RSB til 3x3 Touren og Streetbasketfestivalen

**STAR**

STAR basket er et basketballtilbud for utviklingshemmede. Kampavvikling/arrangement i STAR har tilpassede regler for å ivareta spillerne.

**Mål**

- Etablere flere bærekraftige STAR-lag i etablerte basketklubber
- Arbeide med å legge til rette for konkurranse for STAR-lag
- Rekruttere og utdanne flere trenere til Star-lag ved å utforme et spesial tilpasset EVU på Trener 1 nivå
- Se på mulighetene til å etablere nasjonale turneringer for RSB og STAR

**Basket for syns- og hørselsnedsettelse**

Norsk basketball har per dags dato ikke et tilbud for syns- og hørselsnedsettelse, annet enn ordinært seriespill.

**Mål**

- Kartlegge hvor mange spillere som finnes i norsk basketball som har enten syns- eller hørselsnedsettelse
- Arbeide med etablerte foreninger for hørselshemmede for å utvikle et baskettilbud for spillere med hørselsnedsettelse

## Toppidrett

Toppidrett tar for seg alle landslag, internasjonale og nasjonale serier og turneringer.

## Landslagsløypa

### Hovedmål

Landslagsløypen skal i denne perioden ha som hovedmål å utvikle toppidrettsutøvere.

Toppidrettsutøvere har trenings- og forberedelsesarbeid på linje med de beste i verden, basert på basketballidrettens egenart og utbredelse. Arbeidet fører jevnlig til prestasjoner på internasjonalt nivå.

### Delmål

For å kunne utvikle flere norske toppidrettsutøvere skal norsk basketball arbeide målrettet med følgende seks delmål

- Ivaretagelse og utvikling av spillere i aldersgruppen 18 til 24 år som kan defineres som *morgendagens toppidrettsutøvere*
- NBBF skal utvikle felles spilleprinsipper som SPU, NTC og Landslagene baserer sitt spill på, og legger føringer for det basketfaglige innholdet i spillerutviklingen.
- Landslagstrenerne skal tilegne seg mer kompetanse på internasjonalt nivå ved å delta på trenerkurs, trenersamlinger, seminarer og internasjonale clinics.
- Kompetanse på landslagsnivå skal komme regioner til gode gjennom deltakelse på kurs, mentorordninger, DLT og DST.
- Landslagstrenerne og spillere skal bidra til å bygge en toppidrettskultur både på landslaget, men også i treningshverdagen i egen klubb.
- Det skal utvikles planverk for de overnevnte temaene; toppidrettsutøvere, og felles spilleprinsipper.

### Landslagene

U16, U18, U20 og Senior landslagene er kjernen landslagsvirksomheten og lagene norsk basketball skal delta med i offisielle internasjonale mesterskap.

U15 og U24 landslagene er landslag som støtter opp de seks kjernelag og skal satses på innenfor de økonomiske rammer og sportslige vurderinger som til enhver tid foreligger.

Landslagene skal spille etter felles spilleprinsipper, slik at det over tid opparbeides et sterkt kollektiv og utvikles toppidrettsutøvere.

Fysisktrening- skal være et viktig moment i tillegg til den basketfaglige utviklingen. Mental trening skal også inkluderes i mindre form.

### Organisering

Landslagene ledes av NBBF sentraladministrasjonen, ved Sportssjefen og landslagskoordinator. Sportssjefen følger opp faglig innhold knyttet til spilleprinsipper, utviklingsplaner og

utviklingstrappen, samt oppfølgingen av trenere. Landslagskoordinator er ansvarlig for driften av landslagene og arbeider tett med lagenes team-managere.

Det skal oppnevnes en ressursgruppe som skal være med å evaluere landslagsprogrammet, og bidra i arbeidet med kvalifisering til europamesterskap for seniorlandslag.

### Planverk

NBBF sentralt arbeider sammen med fagpersoner for å utvikle planverk som skaltas i bruk av landslagstrenerne, spillere og resurspersoner. Disse planene skal også gjøres tilgjengelig for SPU instruktører, klubbtrenere og trenere på toppidrettsgymnaser.

Spilleprinsipper

Utviklingstrapp

### Kompetanse

Landslagstrenerne skal være utdannet Trener 3, eller tilsvarende fra et annet basketball forbund. Dispensasjon kan gis til assisterende trenere.

## Internasjonale serier og turneringer

Norsk basketball skal arbeide for deltakelse på FIBA-godkjente internasjonale mesterskap på klubbnivå.

Som et ledd å heve nivået på norske lag vil deltakelse på internasjonale mesterskap gi spillere verdifull erfaring, og motivasjon til å forbedre sin treningshverdag.

### Ansvar

Klubbene som er kvalifisert, og ønsker å delta i offisielle FIBA turneringer, bør starte arbeidet med å tilfredsstille kravene så tidlig som mulig. FIBA har store krav til arena og kampavvikling som er langt strengere enn det NBBF krever f.eks i BLNO.

NBBF skal bidra med støtte til administrative oppgaver, kompetanse og støtteordninger slik at klubbene kan gjennomføre FIBA-godkjente arrangement.

### Mål

- Norsk basketball skal gjennom anleggsplanen arbeide langsiktig for at flere idrettsanlegg og arena er FIBA nivå 2 godkjent.
- Norsk basketball skal utdanne FIBA godkjente sekretariat og stats førere.

- Norsk basketball bør ha som mål skal i løpet av perioden delta med klubblag i FIBA-godkjente turneringer for seniorlag.

## Nasjonale serier og turneringer

Norsk basketball skal forbedre nasjonale serier og mesterskap innenfor de økonomiske rammer og sportslige vurderinger som til enhver tid foreligger.

### BLNO og Norgesmesterskap for seniorlag

BLNO er den øverste divisjonen i Norge for begge kjønn. Kongepokalen deles ut til vinneren av sluttspillet. Sluttspillet må bestå av 8 deltakende lag.

BLNO klubbene er konkurrenter på banen, men skal være samarbeidspartnere utenfor. Klubbene har dannet egen ressursgruppe for hvert av ligaene, og har en representant som kommuniserer med NBBF. Klubbene skal sammen med NBBF forbedre produktet ved å fokusere på klubb utvikling, sportslig utvikling, arena, arrangementet, kommersielt og kommunikasjon..

NBBF tilbyr kursvirksomhet tilknyttet kampgjennomføringen, digitalt kampskjema og streaming.

Utvikling av kommersiell virksomhet, kommunikasjon og arena er forankret i henholdsvis markedsplan, kommunikasjonsplan og anleggsplan.

### Mål

- NBBF og BLNO klubbene skal gjennom klubb utvikling arbeide med å gjøre alle BLNO klubber økonomisk bærekraftig.
- Sammen med klubbene skal det settes en langsiktig målsetting og utarbeide tilhørende planverk for å utvikle BLNO som et produkt og en prestasjonsarena

### U16 og U19 Norgesmesterskap

Norgesmesterskap for U16 og U19 arrangeres hvert år, og er et av de viktigste utviklingsarenaene for våre spillere.

### Mål

- Øke antall lag som deltar i kvalifiseringsturneringen, og arbeide for at lag fra alle regioner er representert.
- Forbedre arrangementet slik at produktet blir mer attraktivt for deltakerne, publikum og media.

### Andre nasjonale turneringer

Norsk Basketball skal arbeide med å etablere flere nasjonale turneringer dersom det er forsvarlig i henhold til økonomi og tilgjengelige ressurser.

## MÅL

- Tilby nasjonal førstedivisjon bestående av minimum seks lag.
- Norgesmesterskap for 3X3
- Se på mulighetene til å etablere nasjonale turneringer for RSB og STAR

## Verdi- og holdningsskapende arbeid

Verdigrunnlaget skal hjelpe oss i å bli tydeligere på hvem vi er og få frem det som definerer norsk basketball. Verdiene er levereglene alle som er involvert i norsk basketball skal følge og la være grunnlaget i det vi gjør. Verdiene spesifiserer også hva som konkret menes med «Basketball – mer enn en idrett».

## Diskriminering

Diskriminering er å forskjellsbehandle mennesker på bakgrunn av kjønn, kjønnsidentitet, kjønnsuttrykk seksuell orientering, etnisitet, religion, livssyn, alder, funksjonsevne, graviditet, permisjon ved fødsel eller adopsjon, omsorgsoppgaver eller andre vesentlige forhold ved en person.

## Mål

- Diskriminering skal systematisk motarbeides av norsk basket
- Gjøre det enkelt og trygt å si ifra om diskriminering i norsk basketball
- Alle spillere, trenere, dommere og klubber skal kjenne til varslingsrutinene for rasisme og diskriminering
- Alle henvendelser om rasisme og diskriminering skal tas alvorlig.
- Rasisme skal systematisk motarbeides av norsk basket

## Antidoping Norge

### Mål

- Norges Basketballforbund skal beholde sertifisering Rent særforbund av Antidoping Norge
- Alle som har politisk verv, både nasjonalt og regionalt skal fullføre Ren utøver programmet til Antidoping Norge.
- Alle spillere på internasjonalt- og nasjonalt nivå skal fullføre Ren utøver programmet til Antidoping Norge.
- Alle klubber som deltar i nasjonale turneringer og serier skal være godkjente Rent idrettslag av Antidoping Norge.

- Alle klubber som mottar økonomisk støtte fra NBBF skal være godkjente Rent idrettslag av Antidoping Norge.

## Seksuell trakassering og overgrep

### Mål

- Alle klubber skal kjenne til informasjonen tilknyttet Seksuell trakassering og overgrep på basket.no
- Alle klubber skal ha politiattest på alle trenere og ledere som bidrar i klubben.
- Alle klubbledere skal delta på Trygg på Trening under DSK og/eller DLK
- Alle trenere skal delta på Trygg på Trening under DST og/eller DLT
- Seksuell trakassering og overgrep skal inkluderes på alle trener- og dommerkrus som avholdes av NBBF

## Kampfiksing

### Mål

- Alle klubber skal kjenne til informasjonen tilknyttet kampfiksing på basket.no
- Alle spillere, trenere og dommere på internasjonalt- og nasjonalt nivå skal delta på foredrag om kampfiksing under egen samling eller andre arrangement.

## Vold og trusler

Norsk basketball skal på alle nivåer praktisere nulltoleranse for enhver form for diskriminering og trakassering. Dette gjelder også vold og trusler.

### Mål

- Alle klubber skal kjenne til informasjon tilknyttet vold og trusler på basket.no
- NBBF skal ta alle saker alvorlig
- Vold som medfører kroppsskade og grove trusler skal alltid anmeldes til politiet.

## Økonomiske barrierer

### Mål

- Norsk Basketball skal arbeide aktivt mot økonomiske barrierer.

NBBF skal synliggjøre stiftelse og legater som kan gi økonomisk støtte tilknyttet utstyr, reiser og deltakelse på aktivitet.

## Vedlegg 1: Utviklingstrappen



## Utviklingstrapp

Aktiv Start	Ca. 3-6 år	Nanobasket
<b>Hovedfokus:</b>	<b>Lære grunnleggende bevegelser.</b>	
Organisering (Mengde)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fokus på grunnleggende bevegelser som løping, hopping, sparking, kast og mottak.</li> <li>Fysisk aktivitet hver dag uansett vær.</li> <li>Organisert og uorganisert fysisk aktivitet.</li> <li>Fokus på deltakelse og ikke konkurranse.</li> </ul>	
Arena (Sosialt)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Den sosiale rammen ved alle arrangementer og i treningssammenheng bør vektlegges, men tilpasses den enkelte spilleren.</li> </ul>	

Grunnleggende bevegelsesferdigheter (Fysisk)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lek og allsidig aktivitet som skal stå i sentrum, slik at barna får innlæring i grunnleggende bevegelsene.</li> <li>• Fokus på grunnleggende bevegelser som balanse, løping og hopping.</li> <li>• Denne fasen er en viktig periode for utvikling av motoriske ferdigheter.</li> </ul>
Grunnleggende basketferdigheter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spilleren skal bli kjent med ball og kurv.</li> <li>• Gjennom lek skal spilleren prøve seg på å sprette ballen, sentre og ta imot pasninger og skyte på en kurv på en høyde som gir mestring.</li> </ul>

Grunnlagsperiode	Ca. 6-8 år	EasyBasket
<b>Hovedfokus:</b>	<b>Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger.</b>	
Organisering (Mengde)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus på deltakelse og ikke konkurranse.</li> <li>• Barnet bør være så aktiv som mulig, og helst delta i flere idretter, både organisert og uorganisert.</li> <li>• For at spillerne skal utvikle seg best mulig bør de være aktiv 4 ganger i uken. Ideelt bør det være 2 basketballøkter, og to økter med andre idretter eller annen fysisk aktivitet.</li> <li>• Øktene bør ikke vare lenger enn 60 minutter. Der starten av treningen er viet til oppvarming og hurtighetstrening etterfulgt av trening av tekniske ferdigheter og spillsituasjoner.</li> <li>• Aktivitetstilbudet bør være basert på allsidighet og lek.</li> <li>• Den enkelte spilleren bør ha reell mulighet til å lære seg de grunnleggende ferdigheter som særpreger idretten.</li> </ul>	
Arena (Sosialt)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Den sosiale rammen ved alle arrangementer og trening bør vektlegges.</li> <li>• EasyBasket som en utviklingsarena er bygget opp for å gi barna trygghet, trivsel og mestring.</li> </ul>	
Grunnleggende bevegelsesferdigheter (Fysisk)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus på grunnleggende bevegelser som løping (ulike retninger), <i>agility</i>, balanse, temposkifte og retningsforandringer, hopping og landing, start og stopp, og koordinasjon.</li> <li>• Bruk av egen kroppsvekt ved styrke-, utholdenhets-, <i>agility</i>-, og hurtighetstrening for riktig utvikling. Øvelsene skal være morsomme for å unngå negative assosiasjoner og utbrenthet.</li> <li>• Hurtighets- og powertrening er viktige fokusområder i dette alderstrinnet for å lære nervesystemet å fungere riktig. Denne formen for trening bør legges til starten av treningen.</li> <li>• Denne fasen er en viktig periode for utvikling av motoriske ferdigheter.</li> <li>• Spilleren bør oppfordres til å delta i flere idretter. Idretter som turn og friidrett bør være høyt prioritert da idrettene inneholder viktige fysiske elementer.</li> <li>• Fysisk, kognitiv og emosjonell utvikling i denne aldersgruppen er lett å forutse, men tempoet på utviklingen er individuelt og</li> </ul>	



	genetisk. Derfor vil alle spillere gjennom samme utvikling, men til ulik tid.
Grunnleggende basketferdigheter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teknisk og taktisk utvikling skal legges opp på en måte som sikrer mestring for spilleren. Taktiske løsninger skal være basert på tekniske ferdigheter.</li> <li>• Bruk av egen kroppsvekt ved styrke-, utholdenhets-, smidighets- og hurtighetstrening for riktig utvikling. Øvelsene skal være gøy for å unngå negative assosiasjoner og utbrenthet.</li> </ul>
Taktiske vurderinger (myke ferdigheter)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spillet skal ha fremdrift mot kurven for å score.</li> <li>• Spillere skal lære seg å skyte når en er nær nok og ledig.</li> <li>• Spillere skal lære å dele på ballen.</li> <li>• Spillere skal lære å bedømme avstanden mellom seg selv og medspillere, og seg selv og motstanderen sin.</li> <li>• Spillere skal ha en motspiller å dekke i forsvar.</li> </ul>
Tekniske ferdigheter (harde ferdigheter)	<p><u>Avslutninger</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introdusere skuddteknikk ved å lære å ha ben, hofter og skuldre posisjonert.</li> <li>• Spillere skal lære å bruke bena i skuddet.</li> <li>• Vinke til ballen når en skyter.</li> <li>• Overhånds lay-up.</li> </ul> <p><u>Pasninger og mottak</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se på ballen og være klar til å ta imot en pasning.</li> <li>• Stasjonær og i bevegelse.</li> <li>• Fokus på mottak og balanse.</li> </ul> <p><u>Ballbehandling</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se opp når en spretter.</li> <li>• Stasjonær sprett med begge hender (lavt, høyt og bredt, side-til-side osv.).</li> <li>• Bevegelse mens man spretter (løpe, start og stopp, temposkifte og retningsforandringer).</li> </ul>

Ferdighetsperioden	Ca. 9-11 år (jenter 8-11, gutter 9-12)	EasyBasket
<b>Hovedfokus:</b>	<b>Lære og utvikle viderekommande idrettslige ferdigheter.</b>	
Organisering (Mengde)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trening og konkurranse internt i klubber, og mellom lokale klubber i sin region.</li> <li>• Treningen skal gi utvikling av grunnleggende bevegelsesferdigheter, grunnleggende basketferdigheter, beslutninger og fysiske forberedelser.</li> <li>• For at spillerne skal utvikle seg best mulig bør de være aktive 4 ganger i uken. Ideelt bør det være 2-3 basketballøkter, der det er to økter med andre idretter eller annen fysisk aktivitet.</li> <li>• Øktene bør ikke vare lenger enn 60-90 minutter. Der starten er viet til oppvarming og hurtighetstrening, etterfulgt av trening av tekniske ferdigheter og spillsituasjoner.</li> <li>• For å få riktig balanse mellom trening og kamper bør spillere ha fire økter pr kamp i snitt.</li> </ul>	
Arena (Sosialt)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Den sosiale rammen ved alle arrangementer og trening bør vektlegges.</li> <li>• EasyBasket som en utviklingsarena er bygget opp for å gi barna trygghet, trivsel og mestring.</li> </ul>	
Grunnleggende bevegelsesferdigheter (Fysisk)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Denne fasen er den viktigste perioden for utvikling av motoriske ferdigheter. Dersom bevegelsesferdigheter ikke utvikles i denne fasen, kan spillere gå glipp av muligheten til å utvikle disse ferdighetene ved et senere tidspunkt.</li> <li>• De største muskelgruppene er mer utviklet enn de mindre muskelgruppene.</li> <li>• Åndedrettssystemet er fremdeles under utvikling.</li> <li>• Bør fokusere på det anaerobe systemet. Anaerobe systemet trenes ved f.eks styrketrening, hurtighetstrening eller intervalltrening.</li> <li>• Motoriske mønstre er mer utviklet ved enden av denne fasen.</li> <li>• Balansen modnes.</li> <li>• Jenter utvikler koordinasjon raskere enn guttene.</li> <li>• Allsidighet i fokus, men nå med et bredere øvelsesutvalg i den basketekniske treningen.</li> </ul>	
Grunnleggende basketferdigheter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teknisk og taktisk utvikling skal legges opp på en måte som sikrer mestring for spilleren. Taktiske løsninger skal være basert på tekniske ferdigheter.</li> </ul>	
Taktiske vurderinger (myke ferdigheter)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angrepsspillerne skal lære å lese forsvaret for å se etter scoringmuligheter.</li> <li>• Individuelle ferdigheter bør utvikles ved å spille 1-mot-1 og 3-mot-3 for å gjøre lesningene lettere.</li> <li>• I gruppesituasjoner bør spillerne lære enkle situasjoner som pass, kutt og erstatte. Dette for å lære å bedømme timing og avstand.</li> <li>• Offensivt bør settes søkelys på hurtig overgang fra forsvar til angrep.</li> <li>• I forsvar bør spillerne fokusere på å løpe tilbake i forsvar ved endt angrep.</li> <li>• Spillere skal lære en atletisk og lovlig forsvarsposisjon.</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spillere skal utvikle en evne til å posisjonere seg riktig på spilleren med ball, og bedømme riktig avstand mellom angrepsspilleren og seg selv.</li> <li>• Når forsvarsspilleren ikke holder en spiller med ball, skal spilleren utvikle en evne til å posisjonere seg mellom egen spiller og kurv samtidig som spilleren klarer å se både ball og egen mann.</li> <li>• Spillerne skal forbedre kommunikasjonen mellom hverandre.</li> </ul>
Tekniske ferdigheter (harde ferdigheter)	<p><u>Avslutninger</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introdusere skuddteknikk.</li> <li>• Videreutvikle lay-upteknikken med fokus på overhåndsavslutninger med begge hender.</li> </ul> <p><u>Pasninger og mottak</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduksjon til elementære pasningsteknikker.</li> <li>• Sentre og motta pasninger i fart.</li> <li>• Sentre og motta pasninger med forsvarere.</li> </ul> <p><u>Ballbehandling</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevege seg i alle retninger, med begge hender.</li> <li>• Håndtere ballen i ulike hastigheter og enkle retningsforandringer med begge hender.</li> <li>• Håndtere ballen mens man orienterer seg om hva som skjer på gulvet.</li> </ul> <p><u>Frigjøringer og kutter</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skape scoringsmuligheter gjennom kutter.</li> <li>• Skape en pasningskorridor f.eks. ved en frigjøring eller kutt og erstatte.</li> </ul> <p><u>1-mot-1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atletisk startposisjon.</li> <li>• Ansiktet mot kurven.</li> <li>• Lese forsvarsspilleren.</li> <li>• Ball- og stegfinter.</li> <li>• Atletisk og lovlig forsvarsposisjon.</li> </ul>

Lære å trene	Ca. 12-14 år	Ungdomsbasket
<b>Hovedfokus:</b>	<b>Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål.</b>	
Organisering (Mengde)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Treningen skal gi utvikling av grunnleggende bevegelsesferdigheter, grunnleggende basketferdigheter, beslutninger og fysiske forberedelser.</li> <li>• En spiller bør ha mellom 160-300 treningsøkter pr år.</li> <li>• Treningsmengden bør ikke økes med mer enn 10% fra periode til periode.</li> <li>• Det bør fokuseres på allsidighet og en gradvis innføring i de ulike basketferdighetene, med et øvelsesutvalg som er tilpasset nivået.</li> <li>• Teknisk og taktisk utvikling skal legges opp på en måte som sikrer mestring for spilleren. Taktiske løsninger skal være basert på tekniske ferdigheter. Unngå fristelsen å kompensere manglende ferdigheter med bruken av taktiske løsninger.</li> <li>• Innholdet i treningen bør inndeles slik at det er ca. 20-30% fysisk trening, 60-70% individuell/gruppetrening og 5-20% taktisk trening.</li> </ul>	
Arena (Sosialt)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Den sosiale rammen ved alle arrangementer og trening bør vektlegges.</li> <li>• På klubbnivå bør spilleren delta i regionalt seriespill, RM, nasjonale og internasjonale turneringer og cuper.</li> </ul>	
Grunnleggende bevegelsesferdigheter (Fysisk)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Målet i denne perioden er å fortsette å bygge en atletisk base, utvikle grunnleggende basketballferdigheter gjennom spillsituasjoner.</li> <li>• Bevissthet på at spillere modnes ulikt (fysisk, emosjonelt og mentalt) og derfor må utviklingen være individuelt tilpasset.</li> <li>• Fortsatt fokus på grunnleggende bevegelser og motoriske ferdigheter.</li> <li>• Introduksjon til mobilitet, stabilitet og koordinasjon.</li> <li>• Mobilitet er bevegelsesutslag gjennom en leddkjede.</li> <li>• Stabilitet er kontroll over ledd og leddkjeder som grunnlag for optimal kraftoverføring.</li> <li>• Koordinasjon er evnen til samordning av kroppsbevegelser i forhold til hverandre og omgivelsene.</li> <li>• Allsidighet i fokus, men nå med et bredere øvelsesutvalg i den baskettekniske treningen.</li> </ul>	
Grunnleggende basketferdigheter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teknisk og taktiske utvikling skal legges opp på en måte som sikrer mestring for spilleren. Taktiske løsninger skal være basert på tekniske ferdigheter.</li> </ul>	
Taktiske vurderinger (myke ferdigheter)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spillsituasjoner med få spillere gir mer tid med ball. Prioritere 1-mot-1g 3-mot-3 spillsituasjoner. Vi ønsker å utvikle basketballspillere med en bred base fremfor spillere med posisjonsspesifikke ferdigheter.</li> <li>• Bruke 3-mot-3-spillsituasjoner til å introdusere offensive konsepter og fremme lagspill.</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spillere skal lære å oppfatte, vurdere og beslutte basert på forsvaret.</li> <li>• Introdusere konsepter som pasnings-, kutt- og dribblekorridorer.</li> <li>• Introdusere spill i overtallssituasjoner.</li> <li>• Introdusere det offensive konseptet «punktere» painten gjennom kutter, driver, pasninger og skudd.</li> <li>• Introdusere bevegelser vekk fra ball når painten punkteres – skape pasningsbaner og skape rom.</li> <li>• Introdusere postspill.</li> <li>• Introdusere enkel screen-situasjoner <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introdusere Exit-screener</li> <li>- Introdusere Cross-screener</li> <li>- Introdusere Back-screener</li> </ul> </li> <li>• Videreutvikle forståelsen, utviklingen og bruken av kutter.</li> <li>• Variere spillsituasjoner for å fremme myke ferdigheter.</li> <li>• Videreutvikle overgangsspill fra angrep til forsvar og forsvar til angrep.</li> <li>• Introdusere korridorer på banen.</li> <li>• Introdusere hva som skaper overtallsituasjoner i overgangspill.</li> <li>• Oppfatte, vurdere og beslutte basert på forsvaret i fart.</li> <li>• Introdusere hjelprotasjoner.</li> <li>• Introduser konseptet ballside og hjelpeside.</li> <li>• Introdusere returtaking som en ferdighet, både offensivt og defensivt.</li> </ul>
Tekniske ferdigheter (harde ferdigheter)	<p><u>Avslutninger</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introdusere og arbeide med skuddvalg; bedømme skuddet basert på forsvaret, stillingen og klokken.</li> <li>• Introdusere og arbeide med ulike innganger til skuddet; skudd av pasninger, skudd av dribling, skudd av kutter.</li> <li>• Introdusere og arbeide med fotarbeidet i forbindelse med de ulike inngangene.</li> <li>• Bruk av hopp-stopp, steg-stopp inn i skudd.</li> <li>• Videreutvikling av skuddet.</li> <li>• Introdusere formskuddsrutiner.</li> <li>• Introdusere og arbeide med low-postmoves, både avslutninger og fotarbeid.</li> <li>• Videreutvikling av lay-up med ulike varianter basert på forsvareren.</li> </ul> <p><u>Pasninger og mottak</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Videreutvikle pasningsteknikker mot pressende forsvarer.</li> <li>• Oppfatte, vurdere og beslutte pasningsvalg basert på forsvaret.</li> <li>• Introdusere pasningsvalg ved postspill, både til og fra posten.</li> <li>• Pasningskvalitet på pasninger til skytteren.</li> </ul> <p><u>Ballbehandling</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Videreutvikling fra forrige fase; fartsendringer, retningsforandringer, med begge hender og ser opp.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evne til å «se gulvet» (se medspillere og motspillere i fart mens en spretter).</li> <li>• Arbeide med riktig vurderinger mens en spretter i fart.</li> <li>• Evne til å sprette ballen mot en pressende forsvarsspiller.</li> <li>• Introdusere og arbeide med ballbehandling i post situasjoner.</li> </ul> <p><u>Frigjøringer og kutter</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Videreutvikle kutter til å inkludere flere kutter som gir scoringsmuligheter (f.eks backdoor, LeBron, baseline drift, sirkel bevegelser i DDA osv).</li> <li>• Introdusere bevegelser vekk fra ball når painten punkteres – skape pasningsbaner og skape rom.</li> <li>• Introdusere og arbeide med å ta posisjon i posten, og angripe forsvarsspilleren.</li> <li>• Bruk av temposkifte, retningsforandringer og kontakt for å skape pasningspunkter og scoringsmuligheter.</li> <li>• Ha en atletisk startposisjon.</li> <li>• Lese forsvarspillerne før man mottar ball.</li> </ul> <p><u>Forsvar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Videreutvikle atletisk og lovlig forsvarsposisjon.</li> <li>• Videreutvikle forsvar på ball. Legge press på uten å bli forbigått</li> <li>• Utfordre skudd og pasninger.</li> <li>• Videreutvikle posisjonering på egen spiller vekk fra ball ved å introdusere ball – meg – mann konseptet.</li> <li>• Hopp mot ballen når ballen flytter på seg – ved pasninger, drive og kutter. Introdusere bruk av kroppen ved post-spill, kutter og returtakning.</li> </ul> <p><u>1-mot-1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Videreutvikle en atletisk startposisjon og arbeide med å slå forsvarsspilleren med å bruke riktig fotarbeid etter å ha lest forsvarsspilleren.</li> <li>• Introdusere og arbeide med 1v1 postspill, med særlig fokus på fotarbeid og avslutte med kontakt.</li> <li>• Introdusere og arbeide med 1v1-spill vekk fra ballen ved å lære timing på en kutt, og hvordan skape pasningsbaner og rom for å hjelpe laget eller score selv.</li> </ul> <p><u>Overgangsspill</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Videreutvikle det å utføre pasninger, ballbehandling og avslutninger i fart.</li> <li>• Outlet-pasninger og passe ballen fremover.</li> <li>• Beskytte kurven i forsvar ved overgangspill.</li> <li>• Stoppe ballen i forsvar ved overgangspill.</li> <li>• Rotasjoner og close-outs i overgangspill.</li> </ul>
--	--

Lære å konkurrere	Ca. 15-17 år	U-landslagskandidater
<b>Hovedfokus:</b>	<b>Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål.</b>	
Organisering (Mengde)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Økende spesialisering, men fortsatt vektlegging av variasjon og allsidighet.</li> <li>• Spillere skal utfordres til å ta ansvar for egen utvikling gjennom å sette seg mål (langsiktig og kortsiktig), både individuelt og lag, og være en del av å utforme planer for å nå målene. Viktig at spillerne lærer viktigheten med indre motivasjon, ytre motivasjon og disiplin. Det skal arbeides med å finne løsninger på å takle stressituasjoner og motgang ved å bruke mentale verktøy.</li> <li>• Treneren må også være forberedt på å følge opp spillere som har startet med basket senere enn sine medspillere. Spillerne har ofte utviklet fysiske og mentale ferdigheter, men mangler de samme basketspesifikke ferdighetene. Med riktig coaching og oppfølging, kan disse spillerne med stort hell bli inkludert i basketprogrammet.</li> <li>• Spillerne skal nå ha en god atletisk og idrettsspesifikk base. Individuell og sportsspesifikk trening gjennom hele året. Periodisering er avgjørende for å ivareta og utvikle spilleren.</li> <li>• Spillerne bør ha ca. 4-6 treninger i uken i denne perioden. Dette inkluderer egentrening, gruppetrening og styrke-/kondisjonsøkter. Mental trening bør også inkluderes nå.</li> <li>• Programmene for fysisk trening, restitusjon, mentale forberedelser og teknisk utvikling anbefales å tilpasses individet.</li> <li>• Det bør nå være ca. 3-4 treninger pr kamp i denne perioden, og anbefales å ikke ha flere enn 2 kamper pr. uke.</li> <li>• Spillere bør ha mellom 300-360 treninger og mellom femti og seksti kamper i denne fasen.</li> <li>• Innholdet i treningen bør inndeles slik at det er ca. 25% fysisk trening, ca. 55% individuell/gruppetrening og 25% taktisk trening.</li> </ul>	
Arena (Sosialt)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Den sosiale rammen ved alle arrangementer og trening bør vektlegges.</li> <li>• På klubbnivå skal spilleren delta i regionalt seriespill, RM, nasjonale og internasjonale turneringer og cuper og UNM.</li> <li>• Landslagene deltar i en internasjonal turnering i U15 klassen, og Nordisk Mesterskap og Europamesterskap i U16- og U18-klassene.</li> </ul>	
Fysiske forberedelser	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Treneren skal bidra til at spilleren skal være i stand til å trene basketball hele året. Ved å bruke verktøy basert på sportsmedisinsk forskning, skal treneren være nøye ved utforming av periodeplaner og individuelle utviklingsplaner, for å sikre at spilleren ikke blir skadet eller utbrent. Treneren må også medregne sosiale faktorer ved utforming av disse planene. F.eks. bør U17-sesongen være en sesong der spillere fokuserer på fysisk trening og på å tilpasse seg en ny hverdag på videregående skole.</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spilleren bør prioritere fysisk trening i oppkjøringsperioden for å bygge et godt grunnlag for resten av sesongen.</li> </ul>
Taktiske vurderinger (myke ferdigheter)	<p><u>Generelt</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trenerne bør rette fokuset på treningene til å videreutvikle grunnleggende basketsspesifikke ferdigheter, tekniske og taktiske, og fokusere på å utvikle myke ferdigheter gjennom spillsituasjoner.</li> <li>Spillerne har behov for spesifikke tilbakemeldinger vedrørende taktiske valg og tekniske løsninger for å videreutvikle seg. Trenerteamet har da et større ansvar for å ivareta og utvikle utøveren i sitt eget tempo.</li> <li>Spillere skal videreutvikle forståelsen av tempo, timing og spacing i etablerte spillsituasjoner.</li> <li>Spillere skal bygge videre på hvordan en oppfatter, vurderer og beslutter i de nye spillsituasjonene. Spillsituasjoner er basert på posisjoneringen og bevegelsene til med- og motspillere.</li> </ul> <p><u>Spillsituasjoner</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Introdusere tempo, timing og spacings-behov i nye spillsituasjoner.</li> <li>Arbeide med å oppfatte, vurdere og beslutte kutter og frigjøringer.</li> <li>Videreutvikling av «punktere painten»-konseptet ved å introdusere automatiske bevegelser tilknyttet drives, postspill, kutting og skudd. <ul style="list-style-type: none"> <li>- DDA - dribble drive automatics</li> <li>- LPA – low (high/pinch) post automatics</li> <li>- PPA – posisjons- og pasnings-automatics</li> </ul> </li> <li>Introdusere roller og arbeidsoppgaver i angrepet, men unngå å tildele faste posisjoner.</li> <li>Videreutvikle enkel-screen situasjoner (posisjons- og pasnings automatics). <ul style="list-style-type: none"> <li>- Videreutvikle Give &amp; Go, Kutt og erstatte</li> <li>- Videreutvikle kutter vekk fra ball</li> <li>- Videreutvikle Exit-screener</li> <li>- Videreutvikle Cross-screener</li> <li>- Videreutvikle Back-screener</li> </ul> </li> <li>Introdusere flere screensituasjoner. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introdusere Down-screener</li> <li>- Introdusere Flare-screener</li> <li>- Introdusere staggered- og dobbelscreener</li> <li>- Introdusere screen-screener situasjoner (STS)</li> </ul> </li> <li>Videreutvikle kommunikasjonsferdigheter.</li> <li>Videreutvikle press på ball konseptet ved å være lære defensive vinkler.</li> <li>Bevisst på at defensive returer er viktig for å fullføre forsvars<i>possession</i>.</li> <li>Introdusere forsvar på screener vekk fra ball.</li> </ul> <p><u>Overgangsspill</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Videreutvikle «å løpe hjem» i defensive overgangssituasjoner ved å demme opp de offensive korridorene.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videreutvikle forsvarsprinsipper defensivt i undertallssituasjoner.</li> <li>• Introdusere 5 korridorer og passe ballen fremover.</li> <li>• Introdusere begrepene <i>rim runner</i> og <i>trailer</i>.</li> <li>• Trene på større overtallssituasjoner som f.eks. 4v3 og 5v4, i tillegg til overgangsspill med færre spillere.</li> <li>• Arbeide med skuddvalget i de første 8 sekundene av et angrep.</li> <li>• Arbeide med å forstå tempo, spacing og vinkler i overgangsspill.</li> </ul>
Tekniske ferdigheter (harde ferdigheter)	<p><u>Avslutninger</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Videreutvikling av form-skudd, teknikktraining og mengdeskudd.</li> <li>• Utvikle et 3-poengsskudd.</li> <li>• Videreutvikling av avslutningsvarianter med kontakt og i fart.</li> <li>• Videreutvikling av skudd av dribbling, catch and shoot og av screener.</li> </ul> <p><u>Pasninger og mottak</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Videreutvikling av basis pasningsferdigheter.</li> <li>• Videreutvikling av en-håndspasninger.</li> <li>• Videreutvikle lesninger og valg av pasninger.</li> </ul> <p><u>Ballbehandling</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Videreutvikle ballbehandling med fartsendringer, retningsforandringer, med begge hender og se opp.</li> <li>• Introdusere hvordan en spiller skal bruke dribleserien sin mest effektivt.</li> <li>• Introdusere hvordan en spiller skal best håndtere press, og i undertall.</li> </ul> <p><u>Forsvar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Videreutvikle posisjonering av ball, og trykk på pasningsbaner.</li> <li>• Videreutvikle close-outs og utfordre skudd.</li> <li>• Videreutvikle lowpost-forsvar med påfølgende rotasjoner.</li> <li>• Videreutvikle hjelp på driver og rotasjoner.</li> <li>• Introdusere broken av vinkler i forbindelse med individuellforsvar i spillsituasjoner.</li> <li>• Forståelse av balansen mellom ballpress og det å ikke bli slått.</li> <li>• Introdusere forsvar i mismatch-situasjoner som gjelder hurtighet, høyde eller styrke.</li> </ul> <p><u>1-mot-1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Videreutvikling av 1v1-ferdigheter knyttet til nye spillsituasjoner.</li> <li>• Videreutvikle fotarbeidet og avslutningsverktøykassen både fra innsidespill og spill utenfor trepoengslinjen.</li> <li>• Videreutvikle 1-mot-1ferdigheter tilknyttet etablerte spillsituasjonene, og introdusere 1-mot-1 ferdigheter tilknyttet nye spillsituasjoner.</li> <li>• Arbeide med å forbedre vinkler både i angrep og forsvar.</li> </ul> <p><u>Overgangsspill</u></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videreutvikling av outlet-pasninger, ballbehandling, pasninger og avslutninger i fart.</li> <li>• Introdusere <i>bust-out</i> ved returtaking og tidlig angrep.</li> </ul>
--	---

Trene for å konkurrere	Ca. 18-23 år	Morgendagens toppidrettsutøvere
<b>Hovedfokus:</b>	<b>Videreutvikle evne til å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser og lære å se sammenhenger mellom forberedelser og utvikling av resultater.</b>	
Organisering (Mengde)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spillere skal sette seg mål, langsiktig og kortsiktig, samt oppdatere sin egen utviklingsplan og strategier for å nå egen målsetting.</li> <li>• Når spilleren har kommet til denne fasen skal spilleren ha forstått sin rolle i egenutviklingen, motivasjon og disiplinen som skal til for å fortsette utviklingen og hvor viktig fysisk og mental trening er for videre satsing.</li> <li>• Etter 10-15 år med trening, er det ikke mulig å øke volumet på treningen til en spiller. Spilleren skal da ha kommet opp på terskelen tidsmessig med daglige økter. Derfor må kvaliteten og intensiteten på øktene forbedres/økes.</li> <li>• Utviklingen i denne perioden handler om intensitet og terping. Periodisering er nødvendig for å ivareta utøveren, og følge opp utviklingen med et langsiktig perspektiv.</li> <li>• Spilleren skal ha ca. 360 økter og ca. 60 kamper pr år</li> <li>• Treningene skal inneholde ca. 30% fysisk trening, 40% individuelle eller gruppetrening i basketball og ca. 30% lagtaktikk.</li> </ul>	
Arena (Sosialt)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Større treningsdoser og god balanse mellom skole/studier/jobb og trening.</li> <li>• BLNO eller internasjonalt nivå og landslag.</li> </ul>	
Fysisk forberedelser	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trenerne bør bruke avanserte fysisk treningsprinsipper og programmer for å forebygge skader uten at spilleren må gå ned i mengde eller intensitet. Periodisering er avgjørende for å holde spillere skadefrie, motivert og ha overskudd.</li> <li>• Økende grad av spesifikk trening og større vektlegging av skadeforebygging. Spillere bør i denne perioden implementere Olympiske løft i styrketreningsprogrammene for styrke- og powerutvikling.</li> <li>• Det skal brukes tester for å måle utvikling.</li> <li>• Spillerne skal bruke mental trening for å forbedre prestasjonen.</li> </ul>	
Basketball	<u>Spillsituasjoner</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Breakdown av offensive sets inn i enkle spillsituasjoner.</li> <li>• Fokus på defensive løsninger så vel som offensive løsninger.</li> <li>• Videreutvikling av kommunikasjon.</li> <li>• Videreutvikling av forståelse av tempo, vinkler og timing. Både defensivt og offensivt.</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Videreutvikling av 1-mot-1 ferdigheter tilknyttet nye spillsituasjoner.</li><li>• Videreutvikling av myke ferdigheter.</li><li>• Videreutvikling av å oppfatte, vurdere og beslutte i spillsituasjoner.</li><li>• Videreutvikling av forståelse av tempo, timing og spacing offensivt.</li><li>• Bevisst på sin rolle i det kollektive spillet.</li><li>• Bevisst på at offensive systemer er sammensetning av enkle spillsituasjoner.</li><li>• Bevisst på hvilke, og hvordan, ferdigheter skal anvendes i spillsituasjoner.</li><li>• Videreutvikling av posisjonering både på ball og vekk fra ball.</li><li>• Stramme inn defensive rotasjoner.</li><li>• Implementering av flere defensive konsepter/situasjoner f.eks. ved ballscreenforsvar eller sonespill.</li><li>• Kommunikasjon.</li></ul> <p><u>1-mot-1</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Forstå at utviklingen av myke ferdigheter henger sammen med videreutvikling av harde ferdigheter.</li><li>• Harde ferdigheter må videreutvikles og terpes på.</li></ul> <p><u>Overgangsspill</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Videreutvikling av kommunikasjonsferdigheter.</li><li>• Videreutvikle utførelse i overtallssituasjoner.</li><li>• Videreutvikle forsvarsprinsipper i undertallssituasjoner</li><li>• Videreutvikle oppfattelse, vurderinger og beslutninger i forbindelse med ballbehandling, pasninger og skudd, basert på med- og motspillere, og skuddklokken.</li></ul>
--	---

Trene for å vinne	Over 23 år	Toppidrettsutøver
<b>Hovedfokus:</b>	<b>Utvikle og praktisere toppidrettslige ferdigheter og kvaliteter.</b>	
Organisering (Mengde)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toppidrettsutøvere har trenings- og forberedelsesarbeid på linje med de beste i verden, basert på basketens egenart og utbredelse. Arbeidet fører jevnlig til prestasjoner på internasjonalt nivå.</li> <li>Spilleren kan fremdeles videreutvikle fysiske egenskaper som f.eks. styrke og utholdenhet, og samtidig trene regelmessig på hurtighet og bevegelighet, for å vedlikeholde opparbeidet nivå.</li> <li>Basketferdigheter skal finpusses, og spesifiseres basert på posisjon og rolle. Spilleren skal fremdeles arbeide med å forbedre de myke ferdighetene og taktiske vurderingene, som vil utvikle seg gjennom hele karrieren i tråd med opparbeidet erfaring. Dersom en spiller har et bredt ferdighetssett med seg, vil endringer på spillfilosofier, og offensive og defensive strategier, være overkommelig.</li> </ul>	

## Vedlegg 2: Spilleprinsipper

### Felles spilleprinsipper

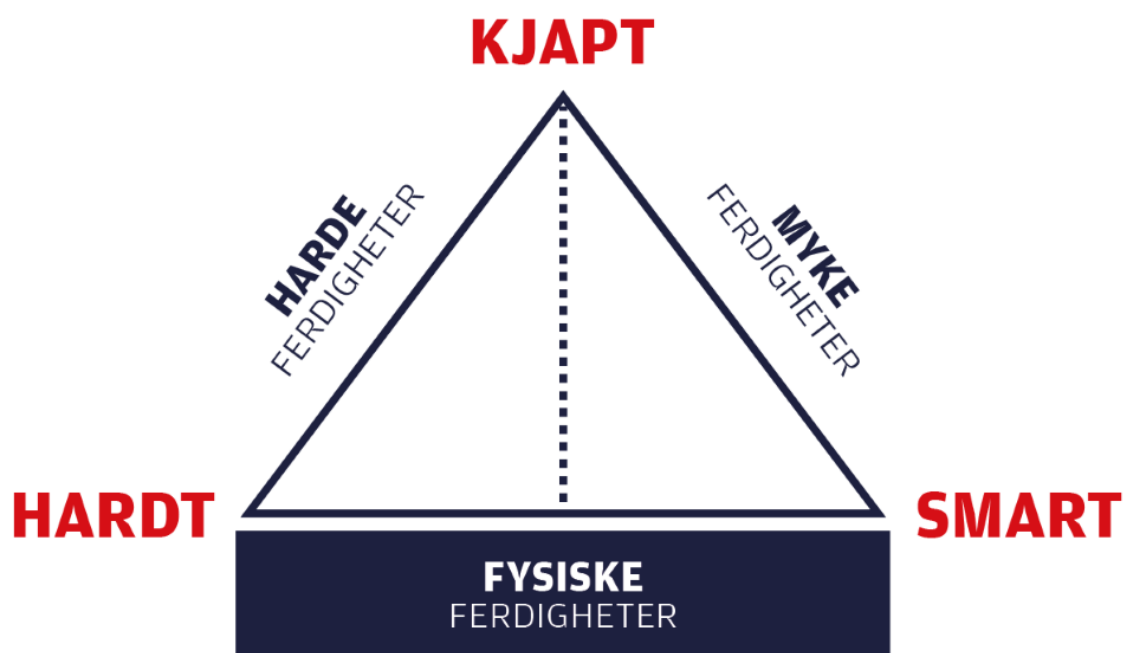
Gjennom felles spilleprinsipper skal landslagene etablere en måte å spille på som gir langsiktig gevinst. De norske landslagene skal ha en tydelig rød tråd fra senior landslagene og ned til ungdomslagslagene. Spilleprinsippene vil gjøre det lettere for spillere å gå fra en aldersgruppe til en annen, og med det vært gjennom utviklingspunktene som er nødvendig for å spille på senior landslaget. Spilleprinsippene vil medføre et sterkere kollektiv som vil på sikt forbedre prestasjoner og resultater.

Felles spilleprinsipper er basert på NBBFs utviklingstrapp. Spilleprinsippene gjennomgås på alle trenerkurs som arrangeres av NBBF, og evalueres etter endt landslagssesong.

### Overordnet spilleprinsipper

Det overordnede prinsippet for de norske landslagene er at alle lagene skal spille **hardt, smart og kjapt**.

I utviklingstrappen beskriver man de 5 ulike områdene som påvirker spillerens prestasjoner; Spillerens fysiske og mentale egenskaper, sosial kompetanse samt spillerens tekniske og taktiske ferdigheter. Norsk basketball skal derfor motivere og bistå spillerne til å trene metodisk og målrettet, for å utvikle ferdighetene innenfor alle de 5 områdene.



## Hardt

Landslagsspillere skal kjennes igjen ved at de stadig yter litt ekstra både på trening og i kamp, samt prioriterer forberedelser til kamper og treninger.

Å være godt trent er en viktig faktor som også må prioriteres, for være i stand til å yte mer for laget. Riktig treningsgrunnlag over tid vil gjøre det lettere for spillere og trenere å være forberedt til treninger og kamper.

Mentale og emosjonelle faktorer vil være med å påvirke hvor hardt en kan spille, og må derfor tas hensyn til under forberedelsene.

Evaluering av innsats, både individuelt og kollektivt, kan brukes til å forberede neste prestasjon.

## Smart

Å spille smart handler om å være på riktig sted til riktig tid, gjenkjenne fordeler og ulemper, og å ha en kollektiv forståelse om hva den rette avgjørelsen bør være.

En sterk kollektiv *smartness*, kan ofte kompensere for manglende ferdigheter, både basketfaglig, så vel som fysisk. Spillerne må ha utviklet de riktige ferdighetene, og ha trent på de ulike taktiske situasjonene, for å kunne oppnå den nødvendige kollektive smartness.

## Kjapt

Å spille kjapt er et resultat av å spille hardt og å spille smart. Det handler om å lese situasjoner kjapt, gjenkjenne fordeler/ulempes først og gjennomføre handlingen teknisk og fysisk korrekt. Samspillet mellom harde og myke ferdigheter er avgjørende for å spille kjapt.

## Basketspesifikke spilleprinsipper

### Harde og myke ferdigheter

Spillerens prestasjon er avhengig av vurderingene og beslutningene til spilleren, og om spilleren har de rette ferdighetene til å handle riktig. Derfor er beslutningene som gjøres like avgjørende som grunnferdighetene som utøves.

De grunnleggende basketballferdighetene som ballbehandling, pasninger, skudd osv. kalles ofte for *harde ferdigheter*. De *myke ferdighetene*, er bruken av harde ferdigheter i spillsituasjoner.

Utvikling av harde og myke ferdigheter må sees i sammenheng. Harde ferdigheter utvikles best når spilleren forstår hvordan, hvorfor og når ferdigheten skal brukes. Trening av harde ferdigheter kan gjøres i kombinasjon med utvikling av myke ferdigheter i spillsituasjoner.

Det anbefales at spilleren arbeider med nye harde ferdigheter tidlig i treningen, gjerne som en del av oppvarmingen, og fortsetter arbeidet i spillsituasjoner med få med- og motspillere.

Roller til treneren er å gi spilleren nok rom for å prøve å finne løsninger selv uten at spilleren mister selvtillit i utprøvingen da dette ofte er motiverende for spillere i ung alder.

### Bruke hele banen

#### De norske landslagene skal bruke hele banen i både angrep og forsvar.

Ved å bruke hele banen, både defensivt og offensivt, vil landslagsspillerne over tid opparbeide seg ferdigheter og forståelse for temposkifte, spacing og timing. Å bruke hele banen vil si å strekke gulvet i lengden, og i bredden.

Defensivt vil det påtvinge våre spillere til å oppfatte, vurdere og beslutte, avstand og timing som passer til deres ferdighetsnivå og deres fysikk, for å nå målet – å stoppe motstanderen fra å score.

Offensivt vil det gi spillere muligheter til å oppfatte, vurdere og beslutte hvilke muligheter er til deres fordel for å nå angrepets målsetting – å score mål.

### Forsvarsprinsipper

#### De norske landslagene skal spille med mann-mann prinsipper i bunn.

Mann-mann-prinsipper i bunn gir spillere større fordeler senere i basketkarrieren. Spillere skal lære å kunne legge trykk på ball over hele banen, uten å bli slått i en mot en situasjoner. Utover i landslagskarrieren kommer spillerne til å lære sone-prinsipper i enkelte mann-mann-situasjoner. Det er større overføringsverdi i å lære mann-mann-prinsipper først, og mindre soneprinsipper før spillere lærer et helhetlig sonekonsept.

## Angrepsprinsipper

### De norske landslagene skal basere angrepet på en pasnings- og kutt-drevet angrep.

Pasningsdrevet angrep baseres på å skape avstand mellom forsvarsspillerne ved å forflytte ballen fort, og deretter utnytte muligheter som oppstår i det rommet som skapes som et resultat av kjapp ballbevegelse. Ved å utnytte denne typen rom skaper angrepet overtallsituasjoner.

Pasningsdrevet angrep krever gode pasnings- og mottaksferdigheter og forståelsen av pasningsvinkler. Spillerne lærer å spacing og timing i et pasningsdrevet angrep.

Kutt-drevet angrep er tett knyttet til fordeler i et pasningsorientert angrep, ved at kutt til kurven skaper pasningsvinkler og scoringsmuligheter. Kutt gjennom feltet tvinger forsvaret til å kollapse og muligheter for overtallsituasjoner.

Overtallsituasjoner gir laget muligheten til å få åpne skudd eller lettere penetreringsbaner på grunn av lange close-outs.

## Spillsituasjoner

Norge bygger opp et pasnings- og kutt-drevet angrep på fem spillområder eller automatiske spillsituasjoner..

- Fullbane
- Pasning- og posisjonsspill
- Dribble Drive automatics
- Postspill
- Ballscreen

### Fullbane

Basketball har blitt en helbaneidrett. Det går raskt fra angrep til forsvar, og enda kjappere fra forsvar til angrep. Norske landslag skal lære å spille hurtig, men under kontroll. Overgangsspill med færre med- og motspillere vil gi spillerne gode muligheter til å trene på både harde- og myke ferdigheter.

Offensivt skal spillerne angripe i overtall, timing og spacing, løpe i korridorer, behandle ballen, avslutte og gjøre gode vurderinger i fart.

Defensivt skal spillerne lære å finne hver sin mann, stoppe fremdriften av ballen og beskytte kurven. Undertallsituasjoner er en god måte å lære viktige soneprinsipper.

### Posisjons- og pasningsspill

Posisjons- og pasningsspill er automatiske bevegelser basert på pasninger og kutter. Utgangspunktet er prinsippet om at alle spillere skal bevege seg når ballen beveger seg. De automatiske bevegelsene her går fra elementære situasjoner som *give & go* til mer avanserte *screen-screener situasjoner*. Når man bygger opp en situasjon om gangen, kan spillere utvikle individuelle harde ferdigheter samtidig som en utvikler myke ferdigheter. Posisjons- og pasningsspill kan lett videreutvikles i *small-sided games*. Forsvar på de offensive situasjonene kan utvikles samtidig.

### Dribble drive automatics

Dribble drive automatics er automatiske bevegelser basert på *driver*. Spillerne skal utvikle ferdigheter som gir laget fordeler ved å angripe lange *close-outs*. Bevegelsene vekk fra ballen er timet for å utnytte rommet som oppstår når forsvaret er i rotasjoner. Prinsippet om at alle skal bevege seg når ballen beveger seg er da fremdeles aktuelt her. Nøkkelen i alle dribble drive automatics er den første situasjonen som oppstår; å gå forbi egen forsvarsspiller.

Forsvarstreningen på disse automatiske situasjonene vil forbedre både det individuelle forsvaret, og lagets kollektive forsvar. Målet er å unngå defensive rotasjoner, men når rotasjonene oppstår, skal det være en kollektiv lesning og løsning for å få ballen under kontroll.

### Postspill

Postspiller automatiske bevegelser når ballen går i en post posisjon, det enten være *low-*, *mid-* eller *highpost*. Selv om all erfaring viser at Norge ikke får høy valuta for postspill internasjonalt i form av poeng, skaper postspill andre muligheter og fordeler i 1-mot-1 spill. Postspill kan tiltrekke forsvaret, og sammen med kutter vekk fra ball, skape lette scoringsmuligheter. Postspill som tiltrekker et forsvar som kolliderer, vil også skape skuddmuligheter fra distanse, eller muligheten til å angripe lange *close-outs*.

Forsvar på posten er en nøkkelsituasjon for å lykkes internasjonalt. Forsvaret skal eie innsideposisjonen, samt legge trykk på pasningsbanen.

### Ballscreen-situasjoner

I dagens basket er de fleste angrepene bygget opp av flere og flere ballscreen-situasjoner. Ballscreenens funksjon er å skape scorings situasjoner for spillerne involvert, men kan også være et verktøy for å skape avstand og fremtvinge rotasjoner i forsvaret. Vi ser etter scoringsmuligheter først hos ballføreren selv, deretter screensetteren dersom screenforsvareren hjelper på ballføreren. Når forsvaret vekk fra ball roterer for å stanse to-mannssituasjonen vil de offensive spillerne vekk fra ball være åpne for kutter, skudd eller angripe lange *close-outs*.

Forsvar på ballscreener er vanskelig, da man ofte kommer i en undertallssituasjon og må rotere. Spillere må gjøre vurderinger kjapt, og løsningene må gjøres med god timing og tempo. Også her er det forsvar på ball som er avgjørende. Progresjonen på ballscreenforsvar til de norske landslagene baserer seg på hardt press på ball, vinkling mot hjelp som soner ut baksiden av ballscreen situasjonen.

## Aldersinndeling av basketspesifikke prinsipper

Det skal stilles krav til at spillerne viser gode holdninger og verdier på og utenfor banen.

Spillere bør ha høye ambisjoner og et sterkt ønske om å utvikle seg fysisk, teknisk og taktisk. Spillere bør derfor være treningsvillige. Treningsmengden bør være i nærheten av det som er beskrevet i utviklingstrappen, og bør inneholde hensiktsmessig variasjon.

Ved uttak skal det tas hensyn til ferdigheter, fysikk, allsidighet og spilleforståelse. Potensialet til spillerne, og ikke bare spillerens nåværende nivå, bør legges vekt på.

Basketspesifikke prinsipper tilknyttet spillsituasjoner tilknyttet hvert område er nevnt i tabellene nedenfor. Spillsituasjonene brytes ned i harde- og mykeferdigheter.



## Angrep

De norske landslagene skal basere angrepet på en pasnings- og kutt-drevet angrep.

FBA – Fullbane Auto, PPA – Pasning- og posisjons Auto, DDA – Drible drive Autos, LPA – post autos, PRA – ballscreen auto.

Angrep	U15	U16	U18	U20
<b>Generelt</b>	Strekke gulvet i lengden og bredden		Gjenkjenne og utnytte mismatches	
<b>FBA</b>	Bust out/oulet Fastbreak (tre korridorer)	Pressbreak Fastbreak - Fem korridorer Secondary break - Rim runner (LPA) Secondary break – Trailer (Drag, Delay, Down)	Automatiske situasjoner inkluderes i andre spillsituasjoner og sets	
<b>PPA</b>	<b>1v1 Intro</b> Fotarbeid, frigjøringer, pasninger og mottak mot defensiv trykk <b>Spill situasjoner</b> Backdoor cuts Give & gos Kutter Motsatte bevegelser (screens) Cross/Exit/Back screen Introdusere downscreen	<b>1v1 forts</b> <b>Spill situasjoner forts</b> + Staggered & dobbel screens Screen-screener situasjoner	Automatiske situasjoner inkluderes i andre spillsituasjoner og sets	
<b>DDA</b>	<b>1v1 Intro</b> Bruk av driblerie mot pressforsvar Første steg Shoulder & hip game Angripe close-outs Punktere painten med driver Avslutninger i feltet <b>Spill situasjoner</b> Perimeter Push/Pull	<b>1v1 forts</b> <b>Spill situasjoner forts</b> + Hammer action Automatiske dribble drive situasjoner inkluderes i andre spillsituasjoner	Automatiske situasjoner inkluderes i andre spillsituasjoner og sets	
<b>LPA</b>	<b>1v1 Intro</b> Posisjonering og bruk av kroppen T the defender Første steg Shoulder game Lane finish <b>Spill situasjoner</b> Pasningsvinkel og entry pasning Paint touches Paint cuts Perimeter cuts/relocate Weakside post dives/circles	<b>1v1 forts</b> <b>Spill situasjoner</b> Pinch Post Løft ut av lowpost (følg pasningen inn i flare/PRA etc) Grenade	Wipe action Automatiske situasjoner inkluderes i andre spillsituasjoner og sets	
<b>PRA</b>	HO av pinch post HO av Get action	Dive vs rulle Sprint inn og ut av ballscreenen Vinkel på ballscreen Neste pasningspunkt Under screen = automatisk rescreen Lesning mot Gap forsvar (downhill) Lesning mot Push forsvar Lesning mot Blitz forsvar (pass ahead)	Automatiske situasjoner inkluderes i andre spillsituasjoner	

<b>SETS</b>	Open post (Delay) Floppy	Open post (Delay/Down/Drag) Ballscreen Open 1-serien	
-------------	-----------------------------	--	--

## Forsvar

De norske landslagene skal spille med mann-mann prinsipper i bunn.

Forsvar	U15	U16	U18	U20
<b>Generelt</b>	Helbane mann-mann	Helbane mann-mann + drop coverage (run & jump prinsipper)		Mixe mann og sone
<b>FBA</b>	Crash to body & press			
<b>PPA</b>	Press på ball Hopp mot ball En pasning ifra (2/3 fra ball - åpen/lukket) Flere pasninger ifra (2/3 fra ball) Kutte kutteren Off-screens = Ride (sterkside) Off-screens = Gap (svakside) Backscreen = Krympe	Off-screens = switch-to-deny (like) /gap-ride STS = Ride + bump & go or switch-to-deny (like)		Situational Next
<b>DDA</b>	Press på ball High Hole inn i blitz + rotasjoner Low Hole og rotasjoner			Situational Next
<b>LPA</b>	Tidlig posisjon ¾ deny	Blitz 4	Blitz 4/2	Situational Next
<b>PRA</b>	Ride og krympe på HO	Push (sideline) Blitz (middle) Gap (situational) Switch (situational)		Situational Next
<b>REB</b>	Kontrollere sin mann	Synke til kropp (weakside)	Ekstra hjelp på bigs	

## Vedlegg 3: Generelle krav til kompetanse

# Generelle krav til kompetanse, kompetansevedlikehold og sertifisering

## Trenerutdanning og trenersertifikat

NBBFs nye trenerutdanning er i henhold til NIFs Trenerløype - rammeverk for norsk trenerutdanning. Trenerutdanning ligger til grunn for trenersertifisering.

NBBF skal legge til rette for at personer uten norsk som morsmål skal kunne delta på trenerutdanningen.

## Gjennomført trenerutdanning utenfor Trenerløypa

For trenere som har tatt trenerutdanning i andre land enn Norge vil det være mulig å søke om godkjenning av denne til tilsvarende nivå i Trenerløypa. Med trenerutdanning menes både trenerutdanning i regi av det enkelte lands basketballforbund, samt utdanning på universitet eller høyskole med fordypning i basketball [som gir tilsvarende kompetanse innen basketball]. Beslutningen tas av Sports- og utdanningskonsulent og Sportssjef, på bakgrunn av innsendt dokumentasjon og annen tilgjengelig dokumentasjon.

## Vurdering av realkompetanse

NBBF legger til rette for at trenere som kan dokumentere realkompetanse skal ha mulighet til et forkortet trenerløp. Realkompetansen må ha vært opparbeidet innenfor de siste 15 årene. Trenere kan enten søke fritak for Easy Basket trenerkurs eller om direkte deltakelse på tilpasset trenerkurs nivå 1. Den som er kvalifisert for direkte deltakelse på tilpasset trenerkurs nivå 1 får automatisk fritak for EasyBasket trenerkurs.

### Fritak for EasyBasket trenerkurs

Fritak forutsetter at treneren er minimum 25 år gammel ved søknadstidspunkt og oppfyller følgende kriterier beskrevet under:

- Søker må ha vært trener for lag i seriespill i minimum 5 år.
- Søker må ha gjennomført alle e-læringsmodulene som tilhører EasyBasket trenerkurs.

Dersom disse modulene ikke foreligger på annet språk enn norsk kommer dette kravet ikke til anvendelse på søkere uten norsk som morsmål.

### Deltakelse på tilpasset trenerkurs nivå 1

Deltakelse på forkortet trenerkurs nivå 1 forutsetter at treneren er minimum 25 år gammel ved søknadstidspunkt og oppfyller ett av kriteriene beskrevet under:

- Minimum 4 års erfaring som spiller på senior elitenivå, annen nasjonal serie eller annen serie som holder samme sportslige nivå som norsk eliteserie.
- 5 år som hovedtrener for seniorlag på elitenivå, annen nasjonal serie eller annen serie som holder samme sportslige nivå som norsk eliteserie.

Dersom en trener delvis oppfyller kriteriene ovenfor, hvor antall år til sammen er minimum 4 år, eller har kompetanse basert på erfaring og kompetanse som kan likestilles eller sammenlignes med dette

kan det etter en særskilt vurdering gi grunnlag for godkjenning til deltagelse på tilpasset trenerkurs nivå 1.

## Trenersertifisering

For å få trenersertifikat må trener være medlem av klubb tilknyttet NBBF. For å oppnå gyldig trenersertifikat må man ha godkjent trenerkompetanse, gyldig trenerattest og godkjent lisensgivende aktivitet.

Trenersertifikat er gyldig for 2 år med utløp av sesong 30.06.

Forbundsstyret kan ved særskilte tilfeller frata trenersertifisering.

## Krav til trenersertifisering i nasjonale serier og turneringer

For å sikre høy trenerkompetanse og stimulere til utdanning av flere trenere ble det i 2016 sesongen innført krav til trenersertifisering.

### BLNO

Hovedtrener skal ha gyldig trener 3 – basket trenersertifikat eller tilsvarende

### U19NM

Hovedtrener skal ha gyldig trener 2 – basket trenersertifikat eller tilsvarende

### U16NM

Hovedtrener skal ha gyldig trener 1 – basket trenersertifikat eller tilsvarende

## Trenerutvikler/Dommerutvikler

Trenerutvikler/dommerutvikler må være medlem av klubb tilknyttet NBBF. For å være godkjent trener- og dommerutvikler i NBBF må vedkommende ha gyldig trenersertifikat eller dommerlisens, og ha gjennomført trenerutvikler/dommerutvikler utdanning til NIF.

## Kursholder/underviser

Kursholdere/underviser innhentes ved behov. Alle kursholdere/underviser må godkjennes av NBBF.