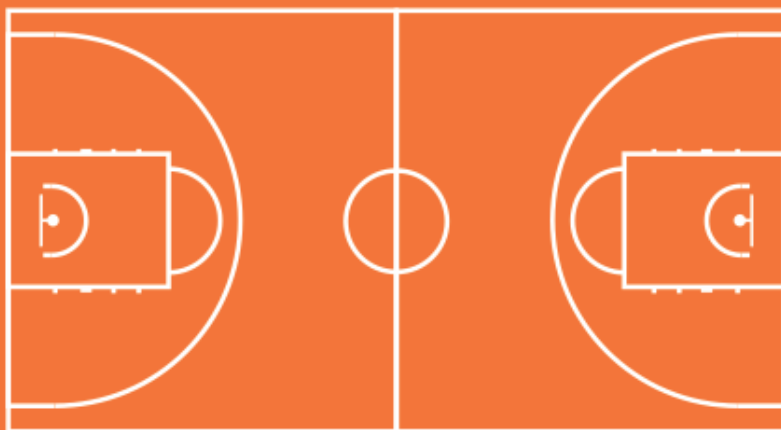




NORGES BASKETBALLFORBUND
Basketball - *En kompetansedrevet idrett*







Læremål:

Easy Basket Trenerkurs (nivå EB) skal forberede og tilrettelegge for at trenere kan lede og styre aktivitet innenfor NBBF sine virksomhetsnivåer på barnenivå og i forbindelse med generell aktivitetsledelse.

På Easy Basket Trenerkurs vil det legges opp til et godt spekter av muligheter for etterutdanningsmoduler for å synliggjøre viktigheten av å opprettholde og utvide kompetanseområdet.

Easy Basket Trenerkurs er på 22 timer og er kravet for sertifisering. Det er svært ønskelig at trenere bygger ut sin kompetanse utover de 22 timene. Alle etter- og videreutdanningsmoduler kan tas uavhengig av andre moduler, både i samsvar med andre kursmoduler eller uavhengig.

Nivå EB er sertifisert for ledelse av aktivitet for EBC, EB og U13. Alle sertifiserte får tilsendt bevis/sertifisering.

	 EB NIVÅ	 1 NIVÅ	 2 NIVÅ	 3 NIVÅ
EBC + EB	✓	✓	✓	✓
U13	✓	✓	✓	✓
U14 - U16		✓	✓	✓
U17 - U19			✓	✓
BLNO - KL				✓
Regionslag			✓	✓
Aldersbestemte landslag				✓
Senior Landslag				✓

Inngangsnivå er åpent. Aldersgrense for påmelding er 15 år samme år som kursstart.

Krav til komplett sertifisering for videre studier og komplett lisens:

- 22 timer undervisning

Sertifiseringskrav:

Fullført og bestått alle moduler

Tilfredsstill kompetansekrav

Undervisningslitteratur:

Barneidrettstreneren (Mari Bjone (red.) og Inger Marie Vingdal)

Utvikling av unge utøvere – Olympiatoppens utviklingsfilosofi og praktiske råd fra fagavdelingene.

Easy Basket infohefte





Easy Basket øvelshefte

FIBAs COACHES EDUCATION PLATFORM <http://www.fiba.com/wabc>

Aktuell litteratur:

Motorisk trening – øvelser for barn (Joanne Elphinston)

Easy Basket spilleregler

NIVÅER OG KURSSTIGE	 EB NIVÅ	20 TIMER	Trenerpraksis 20 timer	EBC, EB, U13	EVU
	 1 NIVÅ	45 TIMER	Trenerpraksis 45 timer	EBC, EB, U13, U14 - U16	EVU
	 2 NIVÅ	75 TIMER	Skriftlig oppgave 30 timer. Trenerpraksis 45 timer.	EBC, EB, U13, U14 - U16, U17 - U19 Regionslag	EVU
	 3 NIVÅ	90 TIMER	Skriftlig oppgave 50 timer. Videoanalyse 5 timer. Trenerpraksis 35 timer.	EBC, EB, U13, U14 - U16, U17 - U19 Regionslag Landslag	EVU

Kompetansekrav:

Gjennom Easy Basket Trenerkurset skal deltakerne tilegne seg idrettsfaglige, pedagogiske og organisatoriske kompetansekrav.

Idrettsfaglig

- Kjenne idrettens verdigrunnlag og kunne følge opp og leve etter verdiene i praksis.
- Ha en grunnleggende forståelse for praktiske konsekvenser av menneskets vekst og utvikling.
- Forstå, forklare og vise de grunnleggende ferdighetene i idretten med praktiske eksempler på passende utvalg av øvelser for nybegynnere.

Pedagogisk

- Ha kjennskap til og følge opp idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett.
- Være bevisst på egen trenerrolle og praksis som trener, samt egen væremåte og atferd.
- Sørge for mestring og ulike opplevelser som bidrar til å skape motivasjon.
- Kunne tilrettelegge trening på en måte som skaper hensiktsmessig aktivitet.

Organisatorisk

- Kjenne idrettens viktigste retningslinjer. Vite hvilket ansvar og oppgaver du har som trener i forhold til klubb, utøvere, andre trenere og foreldre
- Ha kjennskap til organisasjonsoppbyggingen og hvilket ansvar de ulike organisasjonsleddene har i norsk idrett.

NBBFs læringsmål

- Kunne holde aktivitet og legge til rette for god motorisk utvikling hos barn.

Tittel	Timeantall	Modulnr	Undervisningsform	
Introduksjon for trenere og foreldre	2	0.1.1	Teori	Valg A
Introduksjon for lærere	2	0.1.2	Teori	Valg B
Barneidrettens verdigrunnlag	2	0.2	E-læring	
Aldersrelatert trening 1	3	0.3	E-læring	
Trenerrollen	2	0.4	E-læring	
Ledelse i hall	2	0.5	Praktisk	
Motorisk trening	2	0.6	Praktisk	
Ballbehandling 1	2	0.7.1	Praktisk	
Spill	1	0.7.2	Praktisk	
Leker	2	0.7.3	Praktisk	
Å skåre	2	0.7.4	Praktisk	
Allsidige aktivitetsflater	2	0.8	Praktisk	EVU
Øvelser for motorisk trening i Easy Basket	2	0.9	Praktisk	EVU
Øvelser for basketferdigheter i Easy Basket	2	0.10	Praktisk	EVU
	22			

Innhold:

0.1.1 Introduksjon for trenere og foreldre

- Spilletets fundament
- Spilletets gang; hva skjer fra man kommer til hallen og til kampen er ferdig
- Oppbygging av regler
- Easy Basket regler
- Regelprinsipper
- Utstyr; hva trenger en for å spille basketball
- Intromateriale; pensum og tilgjengelig info

0.1.2 Introduksjon for lærere

- Spilletets fundament
- Spilletets gang; hva skjer fra man kommer til hallen og til kampen er ferdig
- Oppbygging av regler
- Easy Basket regler
- Regelprinsipper
- Utstyr; hva trenger en for å spille basketball
- Intromateriale; pensum og tilgjengelig info
- Easy Basket
- Integrering i skole og læreplan
- «Basket i skolen»
- Undervisningsmateriale

0.2 Barneidrettens verdigrunnlag (E-læring)

- Norske idrettsmodellens retningslinjer
- Idrettens barnerettigheter
- Bestemmelser om barneidrett
- NIFs tanker og holdninger til ledelse av barn

0.3 Aldersrelatert trening 1 (E-læring)

- Utviklingstrekk hos barn og unge
- Innføring i funksjonell anatomi og biologi
- Fysisk utvikling og konsekvenser for aktivitet
- Motorisk utvikling og konsekvenser for aktivitet

0.4 Trenerrollen (E-læring)

- Trenerrollen som rollemodell
- Ansvar og oppgaver
- Skape godt læringsklima
- Se alle
- Idrettens viktigste retningslinjer
- Organisasjonsoppbygging i norsk idrett

0.5 Ledelse i hall

- Fløytebruk/fløytespråk
- Stemmebruk
- Samlinger og organisering
- Progressiv utvikling
- Bruk av hele salen
- Utvikling av delmomenter og driller
- Viktighet av øvelsessbilde

0.6 Motorisk trening 1

- Anbefalinger for aktivitet for barn
- Allsidighet og variasjon
- Grunnlagsperioden og ferdighetsperioden
- Aldersfaktor ved utviklingsnivå og kronologisk alder
- Balanse
- Pivoteringer
- Øye-hånd ift til dribling og ballbehandling
- Kroppsholdning og balanse
- Jumpstop
- Stridestop

0.7.1 Ballbehandling 1

- Stående ballbehandling
- Bevegelig ballbehandling
- Stående dribling
- Bevegelig dribling
- Avanserte utfordringer
- «Open court» og fart

0.7.2 Spill

- Spillformer med like mange pr lag, en og to kurver; eks 3-3
- Spillformer med ulikt antall og ulikt nivåer, eks 3-2, 9-manns rush, "joker på offensiv lag"
- Flere lag aktive; eks 3-3-3

0.7.3 Leker

- Leker med ball og ballbehandling; eks hauk og due, stiv heks
- Skuddleker; 5 i boksen, jorden rundt, gris
- Effektive leker med multieffekt; ti trekk, pasningstikken

0.7.4 Å skåre

- Grunnskudd
- Bruk av plate
- Nærskudd
- Lay-up
- Power-layup

0.8 Aktivetsflater (EVU)

- Bruk av sal med en eller flere kurver
- Aktivitet på uteplass med en kurv
- Andre typer mål og former for poeng; eks poeng for å treffe øverste spalte i ribbevegg

0.9 Øvelser for motorisk trening i Easy Basket (EVU)

0.10 Øvelser for basketferdigheter i Easy Basket (EVU)