



NORGES  
**BASKETBALL**  
FORBUND

# **Spilleprinsipper**

**mai 2021**

## Innholdsfortegnelse

.....	0
Felles spilleprinsipper.....	2
Mål.....	2
Hardt.....	3
Smart.....	3
Kjapt.....	3
Delmål.....	3
1) Norge skal være best til å trene.....	3
2) Norge skal bli best til å kommunisere.....	5
3) Norge skal bruke hele banen, både defensivt og offensivt.....	6
4) Norge forsvarer seg best med mann-mann-prinsipper i bunn.....	6
5) Angrepet til Norge er pasnings- og kutt-drevet.....	7
Basketspesifikke prinsipper til landslagsspillere.....	10
U15 aldersgruppen.....	10
U16 aldersgruppen.....	11
U18 aldersgruppen.....	11

## Felles spilleprinsipper

Felles spilleprinsipper vil medføre et sterkere kollektiv som forbedrer norsk basketballs prestasjoner og resultater, både nasjonalt og internasjonalt. Over tid skal landslagsspillere og -trenere opparbeide seg ferdigheter, kompetanse og erfaringer som skal tjene spillerne, landslagene, klubbene og norsk basketball.

Felles spilleprinsipper skal iverksettes i alle aldersbestemte landslag. Felles spilleprinsipper er basert på NBBFs utviklingstrapp. Spilleprinsippene gjennomgås på alle trenerkurs som arrangeres av NBBF.

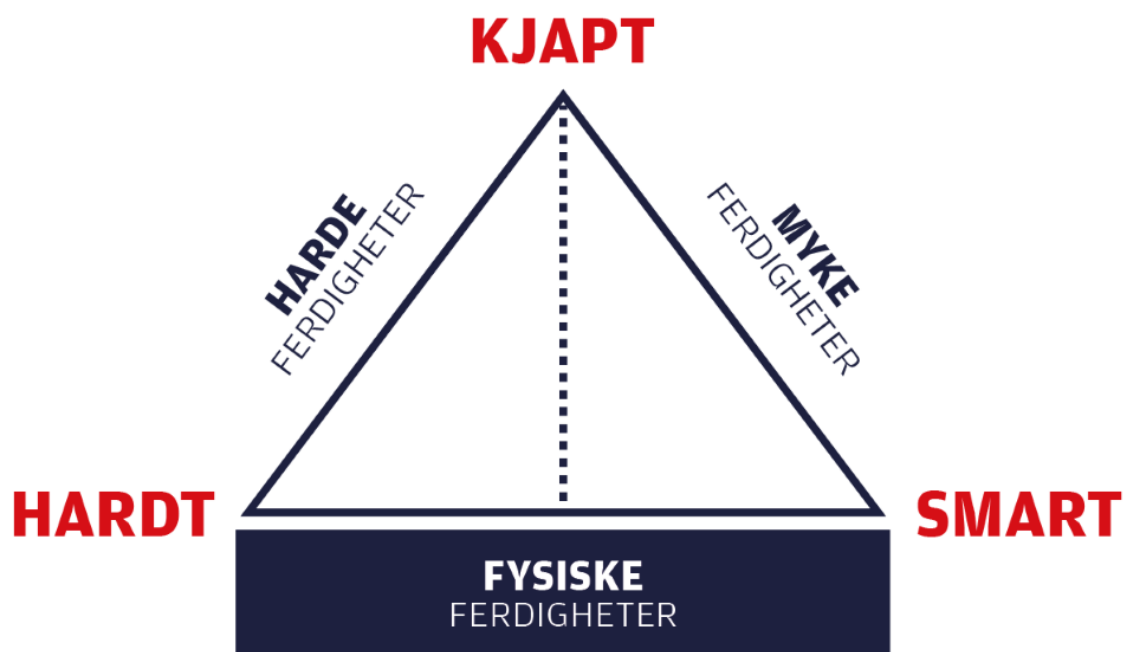
### Mål

Gjennom felles spilleprinsipper skal landslagene etablere en måte å spille på som gir langsiktig gevinst.

### Beskrivelse

Hvordan skal Norge spille for å gi langsiktig gevinst?

«Norge skal spille hardt, smart og kjapt»



## Hardt

Å spille hardt handler mer om innsats, vilje og stolthet, enn det å spille fysisk. 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. Spillerne må ha utviklet de riktige ferdighetene, og ha trent på de ulike taktiske situasjonene, for å kunne oppnå den nødvendige kollektive *smartness*. En sterk kollektiv smartness, kan ofte kompensere for manglende ferdigheter, både basketfaglig, så vel som fysisk.

## Kjapt

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

## Delmål

- 1) Norge skal være best til å trene.
- 2) Norge skal bli best til å kommunisere.
- 3) Norge skal bruke hele banen, både defensivt og offensivt.
- 4) Norge forsvare seg best med mann-mann-prinsipper i bunn.
- 5) Angrepet til Norge er pasnings- og kuttdrevet.

### 1) Norge skal være best til å trene

Det NBBF mener med å være best i verden til å trene kan deles inn i to deler.

*1) kvantitet*

*2) kvalitet*

Kvantitet i treningen handler om antall treningstimer spilleren legger ned. Ved å øke treningsmengden til landslagsspillere over flere sesonger, vil spilleren være bedre forberedt på å mestre internasjonalt nivå.

En av flaskehalsene mot å øke treningsmengden er ofte eksterne prioriteringer som f.eks. skole og utdanning, eller arbeid. En annen utfordring kan være tilgang til hall eller andre fasiliteter. Selv med de to overnevnte flaskehalsene, finnes det fortsatt muligheter. F.eks.

kan fysisk trening utendørs eller hjemme, være en løsning for utfordringer knyttet til manglende fasiliteter eller tidsklemmen. Å øke barmarkstreningen kan da være det enkleste skrittet til å øke kvantiteten på treningene.

Dette fører oss videre til punkt to, å forbedre kvaliteten på treningen for å sikre utvikling, på tross av de to flaskehalsene nevnt i forrige avsnitt. For å forbedre kvaliteten på treningen må trenerne og spillerne være gode til å planlegge, gjennomføre effektivt og evaluere enhver treningssituasjon. For å kunne gjøre dette bra må både treneren og spilleren ha riktig kompetanse.

I utviklingstrappen beskriver man de 5 ulike områdene som påvirker spillerens prestasjoner; Spillerens fysiske og mentale egenskaper, sosial kompetanse og 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.

NBBF og landslagstrenerne skal arbeide med å videreutvikle kompetanse som spillerne skal kunne dra fordel av over tid. Spilleren skal gjennom utviklingsplanene selv legge opp et løp, som fremmer utvikling innenfor de 5 utviklingsområdene. Periodisering og spesialisering er nødvendig, og bør planlegges sammen med trenere og støtteapparat som har den nødvendige kompetansen. Den individuelle utviklingsplanen beskriver kort hvilke prioriteringer som bør gjøres, og hvor mye det bør trenes i de ulike makro- og mikroperiodene.

*Benchmarks* innenfor de 5 områdene er beskrevet kort i utviklingstrappen.

De norske landslagstreningene skal bære preg av ferdighetstrening gjennom *small sided games*, før kollektive taktiske prioriteringer finner sted.

## Trening av tekniske og taktiske ferdigheter

Hvordan spilleren handler 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.

NBBF kaller de grunnleggende basketballferdighetene som ballbehandling, pasninger, skudd osv. for harde ferdigheter. De myke ferdighetene, er bruken av harde ferdigheter i spillsituasjoner.

*For eksempel; det å skyte er en av de viktigste basketfaglige ferdighetene. Spilleren skal trene på den tekniske delen av å skyte: plassering av hendene på ballen, bena i balanse, øyne på målet, høyde på skuddet og håndleddsbevegelsen når ballen slippes av fingertuppene. Men å gjenkjenne gode skudd er en vel så viktig ferdighet som det å faktisk ta et skudd og utføre skuddet med riktig teknikk. Spilleren må derfor trene på den harde ferdigheten -å skyte- parallelt som man trener på den myke ferdigheten å gjenkjenne et godt skudd.*

Utvikling av harde og myke ferdigheter må sees i sammenheng. Harde ferdigheter utvikles best når spilleren forstår hvordan, hvorfor og når ferdigheten skal brukes. Den tekniske utførelsen av ferdigheten kan isoleres og terpes på uten å inkluderes i spillsituasjoner, slik at spilleren kan fokusere på detaljer og utførelsen, og mestre teknikken før med- og motspillere blir involvert. Ved å ha selvtillit i utførelsen av de nye ferdighetene, vil det være lettere for spilleren å utvikle nye ferdigheter, gjøre gode lesninger og å ta gode avgjørelser.

Nøkkelen for spillerne er å få nok antall repetisjoner av harde ferdigheter, nok veiledning ved utførelsen av bevegelsene og nok variasjon til at spilleren ikke kjeder seg. Repetisjoner 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.

Myke ferdigheter er bruken av harde ferdigheter i spillsituasjoner. Rollen til treneren er å gi spilleren nok rom for å prøve å finne løsninger selv uten at spilleren mister selvtilit i utprøvingen da dette ofte er motiverende for spillere i ung alder. For å holde interessen over tid kan trenere utfordre bruken av myke ferdigheter ved å endre kjente spillsituasjoner slik at spillerne må tenke på nye løsninger for å løse oppgaven. Dette kan gjøres ved å endre størrelsen på spill-arealet, endre antall spillere på lagene, endre antall tillatte stuss eller minimum antall pasninger et lag kan ha. Treneren kan også endre poengsystemet for å fremheve målet med spillsituasjonen, f.eks. ved å gi poeng til forsvaret når det lykkes med å gjenvinne ballen.

## 2) Norge skal bli best til å kommunisere

Kommunikasjonsferdigheter er noe enhver spiller bør lære gjennom deltakelse på ungdomslandslagene, både på og av banen.

På banen vil det å bruke felles begreper gi langsiktige pedagogiske fordeler, samt gjøre flyt mellom landslag mye lettere.

Hvert lag utvikler alltid sin egen identitet, og miljø. Det er et felles ansvar å gjøre det miljøet til et prestasjonsmiljø som fremmer trygghet og utvikling. Trenerne som har det overordnede ansvaret for treningsgruppen, skal sørge for at kommunikasjonen mellom dem og spilleren alltid er profesjonell og pedagogisk. Spillersamtaler skal alltid foregå med minst to trenere, og der spilleren har mulighet til å ha med seg en person. Faglige vurderinger kan gjerne understøttes med video. Spillere skal få skriftlige tilbakemeldinger ved uttak og etter endt landslagssesong.

Utviklingsplanen til spilleren er også et verktøy til å kommunisere spillerens målsetting og tiltak.

Spillerne seg imellom har et ansvar for det miljøet de selv er en del av. Norsk basketball gjør seg tjent med at spillerne bruker tid på å bygge relasjoner til hverandre slik at miljøet er inkluderende, gøy og målrettet.

NBBF skal informere allmennheten om prinsipper og rutiner som gjelder valg av trenere, og hva som legges til grunn i uttakssituasjoner. NBBF skal også i løpet av høsten publisere datoer og sted for samlinger og turneringer.

Kommunikasjonen ved innkallinger og uttak publiseres alltid på [basket.no](http://basket.no). I alle innkallinger skal spilleren få informasjon om alt det praktiske som behøves for samlingen eller turneringen.

Spillere, evt. deres foreldre, skal fylle ut et evalueringsskjema eller undersøkelse etter endt landslagssesong.

### 3) Norge skal bruke hele banen, både defensivt og offensivt

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.

### 4) Norge forsvare seg best 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, uten å bli slått i en mot en situasjoner. På høyere nivå er det meget vanskelig, men dersom spilleren har gått gradene fra ungdomsbasket til seniorbasket er sjansen større for at spilleren har lært hvordan en skal justere trykket på ballen, for å unngå å bli forbigått basert på spillerens egne forutsetninger.

Utover i landslagskarrieren kommer spillerne til å lære sone-prinsipper i enkelte mann-mann-situasjoner, f.eks. på baksiden av screen-og-rull forsvar og ved doblinger. Det er da større overføringsverdi i å lære mann-mann-prinsipper først, og mindre soneprinsipper før spillere lærer et helhetlig sonekonsept.

EasyBasket-forsvaret bør handle om å holde seg mellom sin egen mann og kurven. Derfra og frem til U16-alderen bør spilleren stegvis øke trykket på ballen. Når spilleren er U16 skal hen kunne legge trykk på ballen, over hele banen, gjennom hele kampen. Spilleren må justere trykket slik at en ikke blir forbigått slik at det ikke fører til rotasjoner. På U16 nivå bør spilleren kunne slide med angrepsspilleren med maks en armlengde fra ball. Over tid skal landslagsspillere kunne forsvare to posisjoner.

Spillerne skal lære å vinkle ballen etter hvert som balltrykket blir større. Når spilleren har kommet til U16 skal hen ha lært å ta vekk midten, og forsøke å holde ballen i den ytterste korridoren. Utover i landslagskarrieren skal spilleren kunne vinkle egen spiller mot forutbestemte steder av taktiske årsaker.

Spilleren skal ha den samme utviklingen vekk fra ball, som på ball. Forsvar på pasningsbanen, en pasning fra ball, har ulike faser frem mot U16 nivået. I EasyBasket er forsvareren posisjonert mellom sin egen mann og kurv. Deretter skal forsvareren posisjonere seg nærmere ballen, men fremdeles utenfor pasningsbanen. Spilleren skal være posisjonert 2/3 fra ball og et steg fra pasningsbanen. I U16-alderen skal spilleren lære å spille i pasningsbanen. Spilleren skal da være posisjonert 2/3 fra ball med en hånd i pasningsbanen.

Rotasjoner vekk fra ball ved f.eks. driver, oppstår når spillerne er litt eldre og presset på ball blir større. Ved å lære spillerne hjelp og rotasjoner for tidlig, opparbeider spilleren på ball litt «falsk» trygghet. Målet bør alltid være å ha trykk på ball, og ikke bli forbigått, slik at laget ikke kommer i store rotasjoner.

## 5) Angrepet til Norge er pasnings- og kuttdrevet

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.

Kuttdrevet 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. Norge bygger opp et pasnings- og kuttdrevet angrep på seks automatiske situasjoner.

- 1) posisjons- og pasningsspill
- 2) dribble drive automatics
- 3) postspill
- 4) ballscreen automatics
- 5) offensive returtakning
- 6) overgangsspill

### 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.

Posisjons- og pasningsspill har fire nivåer;

- 1) kutter på sterkside
- 2) kutter på svakside
- 3) kutter av enkel-screensituasjoner  
(*cross, exit, back, down, flare*)
- 4) kutter av dobbelscreen og screen-screener situasjoner  
(*stags, America, flex, shuffle, kiwi, Aussie*)

Forsvar på disse situasjonene bør da følge utviklingen av det offensive spillet. Spillere skal vurdere de defensive løsningene basert på prinsippene nevnt ovenfor.



## 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 scoringmuligheter. Postspill som tiltrekker et forsvar som kollapser, 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 scoringssituasjoner for spillerne involvert, men kan også være et verktøy for å skape avstand og fremtvinge rotasjoner i forsvaret. Vi ser etter scoringmuligheter 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.

For at situasjon 2 og 3 skal fungere i internasjonalt spill, må situasjon 1 være en reel trussel. Dette krever at spillere med ball har ferdigheter og vurderingsevne på internasjonalt nivå. Vår erfaring internasjonalt tilsier at Norge ikke har nok spillere som kan konsekvent skape offensive fordeler ved å jobbe *downhill* etter ballscreensituasjonen. Selv om ballscreener alltid kommer til å være en del av en offensiv verktøykasse, kommer ikke ballscreener til å være ryggraden i angrepet til Norge før 1-mot-1 spill er på høyt internasjonalt nivå.

Forsvar på ballscreener er vanskelig, da man ofte kommer i en undertallssituasjon. Spillere må gjøre vurderinger kjapt, og løsningene må gjøres med god timing og tempo. Også her er det forsvar på ball som er avgjørende.

## Offensiv returtaking

Offensiv returtaking har alltid vært viktig i basketball, da det gir angrepet gjentatte muligheter til å score. Landslag med *undersized bigs*, og et ubalansert angrep, har ikke fått utnyttet mulighetene en offensiv retur kan gi. Nøkkelen til offensiv returtaking er offensiv balanse, timing og vilje til å angripe en løs ball. Med et balansert halvbane-angrep, skal det alltid være nok spillere i sikringsboksen for å forsvare overgangsspill og nok spillere på en *weakside* retur. Dersom returen ikke er oppnåelig i en gitt situasjon, kan spilleren som gikk aggressivt på returen være første ledd i overgangsforsvaret.

## Overgangspill

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. Landslagene må finne et tempo som gir resultater. Spillere skal lære at det er de to første skrittene som påvirker resultatet mest – både offensivt og defensivt. Overgangspill 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 sikre kurven, stoppe ballen og finne hver sin mann. Undertallssituasjoner er en god måte å lære viktige soneprinsipper.

## Basketspesifikke prinsipper til landslagsspillere

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.

### U15 aldersgruppen

Målet i denne perioden er å fortsette å bygge en atletisk base og utvikle grunnleggende basketball ferdigheter gjennom spillsituasjoner. Spillsituasjonene som introduseres er nødvendige byggeklosser som legger et grunnlag for videre internasjonalt spill.

Landslagsspillere bør i denne perioden ha en treningsmengde på 3-5 økter i uken, inkludert fysisktrening, individuelle økter og felles lagtreninger. Spillerne på U15 bør også ha kommet til nivå 3 av Skadefri før NTC.

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.

### U15 Landslagsspillere bør

- Påstartet utviklingen av 1v1 ferdigheter både offensivt og defensivt.
- Utvikle forståelse for hvordan en oppfatter, vurderer og beslutter offensive løsninger basert på forsvaret
- Introdusert til det offensive konseptet «punktere» painten gjennom kutter, driver, pasninger og skudd
- Introdusert til bevegelser vekk fra ball når painten punkteres – skape rom og pasningsbaner.
- Introdusert til post spill med fokus på hvordan fotarbeid kan skape gode vinkler og fordeler.
- Introdusert til enkel-screen situasjoner (f.eks cross-, exit-, down- og backscreen)
- Arbeide med kutt begrepet med fokus på å lese egen forsvarer
- Lære at det er tre korridoren som skal fylles i offensive overtallsituasjoner
- Kjennskap til hvordan en skal angripe i overtallssituasjoner 2-mot-1 og 3-mot-2
- Kjennskap til nødvendigheten med å «løpe tilbake» i forsvar, stoppe ballen og beskytte kurven i undertallsituasjoner.
- Utføre en atletisk og lovlig forsvarsposisjon både på ball, og vekk fra ball
- Utføre press på ball uten å bli slått.
- Hvordan en skal defensivt utfordre skudd og pasningsbaner
- Hopp mot ballen når ballen flytter på seg – ved pasninger, driver og kutter
- Kjennskap til konseptet ballside og hjelpeside
- Introdusert til defensive hjelp rotasjoner
- Lære å bruke av kroppen ved post-spill, kutter og returtakning

## U16 aldersgruppen

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. Fysisktreningsprogrammene, restitusjon, psykisk forberedelser og teknisk utvikling bør tilpasses individet. Spilleren bør prioritere fysisktrening i oppkjøringsperioden for å bygge et godt grunnlag for resten av sesongen.

Spillerne bør ha ca 4-6 økter i uken i denne aldersgruppen. Det bør nå være ca 3-4 treninger per kamp i denne perioden, og det anbefales å ikke ha flere enn 2-3 kamper per uke. I forkant av landslagssesongen i mai bør spilleren ha kommet seg opp på et treningsnivå som gjør det mulig for spilleren å håndtere belastningen til en internasjonal turnering på 16 timer på en uke. Dette inkluderer egentrening, gruppetrening og fysiskøkter. Mentaltrening introduseres under første nasjonal samling.

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.

### U16 Landslagsspillere bør:

- Håndtere ballen, og avslutte lay-ups med begge hender, mot et pressende forsvar
- Skyte fra distanse mot forsvar
- Ha gode 1-mot-1 ferdigheter knyttet til spillsituasjoner, både offensivt og defensivt.
- Bør utvikle det å oppfatte, vurdere og beslutte basert på med- og motspillere
- Forståelse for «punktere» painten konseptet ved å ha kjennskap til automatiske bevegelser tilknyttet drives, postspill, kutting og skudd.
- Forståelse av enkel-screen situasjoner (f.eks cross-, exit-, down- og backscreen), og kjennskap til screen-screener situasjoner.
- Forståelse for «å løpe hjem» i forsvar, stoppe ballen og beskytte kurven i undertallsituasjoner.
- Utføre press på ball og er bevisst på gode defensive vinkler
- Utføre “hjelp” på driver og rotasjoner.
- Forståelse for posisjonering vekk fra ball, og trykk på pasningsbaner
- Utførelse av close-outs og utfordre skudd
- Utførelse lowpost forsvar med særlig fokus på å gjøre posisjonsarbeidet tidlig.
- Bevisst på at defensive returer er viktig for å fullføre forsvaret
- Kunnskap om hvordan forsvare enkel-screen situasjoner, og noe kjennskap til hvordan å forsvare screen-screener situasjoner.

## U18 aldersgruppen

Spillerne som skal være landslagsaktuell i denne årsklassen skal ha en god atletisk og idrettsspesifikk base. Spilleren har Individuell og sportsspesifikk trening gjennom hele året, og har kommet opp i ca 20 timer trening pr uke. Periodisering er derfor avgjørende for å ivareta og utvikle spilleren.

Fysisktreningsprogrammene, restitusjon, psykisk forberedelser og teknisk utvikling bør tilpasses individet. Spilleren bør prioritere fysisktrening i oppkjøringsperioden for å bygge et godt grunnlag for resten av sesongen.

Spillerne bør ha ca 6-8 i uken i denne perioden. Dette inkluderer egentrening, gruppetrening og fysiskøker. Fysiskøker bør tilsvare minst 20% av den totale treningsmengden.

I tillegg til videreutvikling av ovennevnte basketfaglig elementer skal U18 landslagsspillere påstartet hvordan en skal oppfatte, vurdere og beslutte i screen og rull situasjoner. Spilleren skal har kjennskap til ulike mismatches i kampsituasjoner. Spilleren skal også gjøre seg kjent med ulike måter å forsvare avanserte spillsituasjoner, ved å oppfatte, vurdere og gjennomføre flerveis switcher og doblinger.