

# UTVIKLINGSTRAPP

## Aktiv start



## Utviklingstrapp

Aktiv Start	Ca. 3-6 år	Nanobasket
Hovedfokus:	Lære grunnleggende bevegelser.	
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 trenings sammenheng 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>	

# UTVIKLINGSTRAPP

## Grunnlagsperioden

Grunnlagsperiode	Ca. 6-8 år	EasyBasket
Hovedfokus:	Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger.	
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), agility, balanse, temposkifte og retningsforandringer, hopping og landing, start og stopp, og koordinasjon.</li><li>• Bruk av egen kroppsvekt ved styrke-, utholdenhets-, agility-, 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 genetisk. Derfor vil alle spillere gjennom samme utvikling, men til ulik tid.</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> <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>

# UTVIKLINGSTRAPP

## Ferdighetsperioden

Ferdighetsperioden	Ca. 9-11 år (jenter 8-11, gutter 9-12)	EasyBasket
Hovedfokus:	Lære og utvikle viderekomende idrettslige ferdigheter.	
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, hurtighetsstrening 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 basket-tekniske 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>	

<p>Taktiske vurderinger (myke ferdigheter)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angrepsspillerne skal lære å lese forsvaret for å se etter scoringsmuligheter.</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> <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>
<p>Tekniske ferdigheter (harde ferdigheter)</p>	<p><u>Avslutninger</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introdusere skuddteknikk.</li> <li>• Videreutvikle lay-up-teknikken 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>

# UTVIKLINGSTRAPP

## Lære å trene

Lære å trene	Ca. 12-14 år	Ungdomsbasket
Hovedfokus:	Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål.	
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 basket-tekniske 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>	

<p>Taktiske vurderinger (myke ferdigheter)</p>	<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> <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 kut-ter, 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 overgangspill 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>
--	--

<p>Tekniske ferdigheter (harde ferdigheter)</p>	<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 forsvaren.</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> <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> </ul>
---	---



# UTVIKLINGSTRAPP

## Lære å konkurrere

Lære å konkurrere	Ca. 15-17 år	U-landslagskandidater
Hovedfokus:	Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål.	
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 vide-regående skole.</li> <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 basketballspesifikke 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 posisjonerin-gen 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 au-tomatiske 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 automa-tics). <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> </ul>

<p>Tekniske ferdigheter (harde ferdigheter)</p>	<p><u>Avslutninger</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Videreutvikling av form-skudd, teknikktrening og mengdeskudd.</li> <li>• Utvikle et 3-poengsskudd.</li> <li>• Videreutvikling av avslutningsvarianter med kontakt og i fart.</li> <li>• Videreutvikling av skudd av dribling, 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 effektiv.</li> <li>• Introdusere hvordan en spillere 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>
---	--

# UTVIKLINGSTRAPP

## Trene for å konkurrere

Trene for å konkurrere	Ca. 18-23 år	Morgendagens toppidrettsutøvere
Hovedfokus:	Videreutvikle evne til å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser og lære å se sammenhenger mellom forberedelser og utvikling av resultater.	
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	<p><u>Spillsituasjoner</u></p> <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> <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 ball-screenforsvar 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>
------------	--

# UTVIKLINGSTRAPP

## Trene for å vinne

Trene for å vinne	Over 23 år	Toppidrettsutøver
Hovedfokus:	Utvikle og praktisere toppidrettslige ferdigheter og kvaliteter.	
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>	