



NORGES BASKETBALLFORBUND
Basketball - *En kompetansedrevet idrett*







Læremål:

Nivå 1 skal videreutvikle trenerne til å kunne lede og drive aktivitet innenfor NBBFs strategiske mål og plan. Både når det gjelder teknisk utvikling innenfor «den røde tråden» og når det gjelder NBBF og NIFs verdier og kompetansekrav.

Nivå 1 er ansett som det viktigste sertifiseringsnivået for å ivareta rekruttering og mosjonsnivået innenfor NBBFs aktivitet.

For trenere på nivå 1 er clinics, camper og tilsvarende, viktige etter- og videreutdanningstiltak i tillegg til moduloversikten i fagplanen. Alle EVU moduler kan tas uavhengig av andre moduler, både i samsvar med andre kursmoduler eller uavhengig.

Nivå 1 er sertifisert for ledelse av aktivitet for EBC, EB, U13 og U14 - U16.

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

Trenere kan gis dispensasjon for regionslag dersom de er meldt inn som kandidater for nivå 2 utdanning.

Inngangsnivå er fullført og godkjent Easy Basket Trenerkurs, inkl. praksis. Aldersgrense for påmelding er 15 år.

Alle trenere må ha gjennomført og bestått NIFs e-læringsmoduler for Trenerløypa nivå 1 før sertifisering mottas. Det er ønskelig at trenere gjennomfører disse kursene før oppstart av trenerkurs for nivå 1. Dette gjelder e-læringskursene:

- Trenerrollen
- Barneidrettens verdigrunnlag
- Idrett uten skader
- Idrett for funksjonshemmede
- Aldersrelatert trening 1

Krav til komplett sertifisering for videre studier og komplett lisens:

- 45 timer undervisning
- 45 timer praksis

Praksis inneholder:

Trening av egne lag

Sertifiseringskrav:

Fylt 16 år

Fullført og bestått alle moduler

Gjennomført og godkjent praksis

Tilfredsstillende kompetansekrav

Undervisningslitteratur:

Den coachende treneren – om å coache begynnere (Frank e. Abrahamsen og Erlend O. Gitsø)

Fysisk trening for barn og ungdom (Michail Tonkonogi og Helena Bellardini)

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





FIBAs COACHES EDUCATION PLATFORM - Level 1 <http://www.fiba.com/wabc>

Offisielle spilleregler for basketball

Alle sertifiserte på nivå 1 får tilsendt trenerkort av NBBF



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 trenerutdanning nivå 1 skal deltakerne tilegne seg idrettsfaglige, pedagogiske og organisatoriske kompetansekrav.

Idrettsfaglig

- Ha grunnleggende kunnskap om treningsplanlegging, kunne planlegge å gjennomføre treningsøkter/timer for egen treningsgruppe.
- Ha en grunnleggende forståelse for praktiske konsekvenser av menneskets vekst og utvikling.
- Kunne ivareta sikkerheten under trening.
- Ha grunnleggende kunnskap om funksjonell anatomi, fysiologi og biomekanikk relatert til egen idrett.
- Kjenne til de viktigste prinsippene for forebygging og behandling av idrettsskader.
- Kunne gi førstehjelp ved akutte skader gjennom godkjent grunnkurs i førstehjelp.

Pedagogisk

- Være i stand til å gi konstruktiv veiledning til utøvere.
- Ha kjennskap til og følge opp idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett.
- Ha kunnskap om hvordan man kommuniserer med ulike målgrupper.
- Ha forståelse for, å være i stand til å anvende grunnleggende pedagogiske prinsipper og undervisningsmetoder.
- Være bevisst på egen trenerrolle og praksis som trener, samt egen væremåte og atferd.
- Kunne skape gode betingelser for læring gjennom et godt læringsklima.
- Sørge for mestring og ulike opplevelser som bidrar til å skape motivasjon.
- Bli bevisst på kommunikative forskjellene ved å trene voksne og barn.
- Bli kjent med coaching som strategi for utvikling av utøvere.
- Kunne utføre kompetanseanalyse på egen trenerrolle.
- Være et godt forbilde og skape trygghet og trivsel for utøvere.
- Ha kunnskap om tilrettelegging av aktivitet for personer som på grunn av nedsatt funksjonsevne har behov for tilpassing.

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, inkludert ansvar for funksjonshemmede.

Tittel	Timer	Modulnr	Undervisningsform	
Kursinnhold	1	1.0	Teori	
Historikk	1	1.1	Teori	
Trenerrollen i NBBF	2	1.2.1	Teori	
Verdier som idrettstrener (NIF)	1	1.2.2	Teori	
Treningsplanlegging 1	2	1.3	Teori	
Områder på banen og tidsavgrensninger	1	1.4.1	Teori	
Den røde tråden	2	1.4.2	Teori	
Ballbehandling 2	1	1.5.1	Praktisk	
Å skåre	2	1.5.2	Praktisk	
Angrep 1-1	3	1.5.3	Praktisk	
Pass og kutt	2	1.6.1	Praktisk	
Angrep 2-2	4	1.6.2	Praktisk	
Fastbreak (3-mann)	3	1.7.1	Teori + BLNO	
Angrep 3-3	3	1.7.2	Praktisk	
Screen vekk fra ball	2	1.7.3	Praktisk	
Forsvar 1-1	2	1.8.1	Praktisk	
Hjelpeside og rotasjoner	1	1.8.2	Praktisk	
Basketregler 1	2	1.9	Teori	
Idrett uten skader	2	1.10.1	E-læring	
Fysisk trening 1	4	1.10.2	Praktisk	
Førstehjelp e-læring	1	1.11.1	E-læring	
Førstehjelp 1	1	1.11.2	Teori og praktisk	
Paraidrett	2	1.12	E-læring	
Elektroniske hjelpemidler	2	1.13	Teori	EVU
Screen på ball	2	1.14	Praktisk	EVU
	49			

Innhold:

1.0 Kursinnhold

- Idrettens trenerløype
- NBBFs tilpasninger og ansvar
- Trenerlisens
- Videre studier
- Vurderingsformer
- Formål
- Materiell tilgjengelig
- BLNO/KL logistikk
- Modulinndeling og oppsett

1.1 Historikk

- Basketballens opprinnelse
- Grunnleggende struktur
- Vekst og spredning
- Basketball i Norge
- Basketball nå i verden

1.2.1 Trenerrollen i NBBF

- NBBFs verdier ihht inkludering. (Kjønn, etnisitet, seksuell orientering)
- Posisjon for Easy Basket, vanlig seriespill, rullestol
- Basketball som lagbyggende faktor
- Trenerrollen
- Pedagogiske virkemidler
- Utvikling av egen trenerfilosofi
- Treneren som klubb utvikler

1.2.2 Verdier som idrettstrener (NIF)

- Fysisk berøring
- Språkbruk
- Seksuell trakassering
- Forventinger til treneren
- Trenerrollen opp mot foreldre
- Hva er en treners ansvar, og hva er ikke

1.3 Treningsplanlegging

- Planlegge en sesong
- Prioritere mål; inkl antall kamper, turneringer og målsetting for sesongen
- Periodisere
- Øktplan

1.4.1 Områder på banen og tidsavgrensinger

- Banens inndeling og tidsavgrensinger
- Gjennomgang av områder og tidskrav
- Hovedområder og terminologi (albu, top of the key, hjørne, post, høy albu, 45' etc.)
- Punktere paint'en
- Viktighet av timing
- Akser (split-line)

1.4.2 Den røde tråden

- Bakgrunn, demografi, tilpasset regelverk
- Spillestil og utvikling
- Samlet grunnstruktur
- Dribble Drive Automatics
- Kutteprinsipper
- Drvaric motion
- P/R
- Individuelt forsvar
- Rotasjon og predefinering (Sideline D)
- Terminologi

1.5.1 Ballbehandling

- Stående ballbehandling
- Bevegelig ballbehandling
- Kross-over
- Mellom bena
- Bak ryggen
- Reverse
- Hesitation
- Inside out
- Outside in

1.5.2 Å skåre

- Grunnskudd
- Bruk av plate
- Nærskudd
- Lay-up
- Power-layup
- Varianter (floater/runner)
- Stegvarianter (euro, skip og null-steg)
- Reverse step-trough, up and under, dropstep
- Jumpstop inn i skudd
- Stridestopp inn i skudd
- Drible til avslutning (ref multidrill)
- Skudd fra dribling (ref multidrill)
- Skudd fra pasning (ref multidrill)
- Post moves

1.5.3 Angrep 1-1

- Sette opp forsvarsspiller
- Frigjøring (f.eks. V-kutt og L-kutt)
- Angripe closeouts
- Pumpfake (skuddfinte)
- Jabstep
- Crossoverstep
- Catch & go
- Fake & go
- Avslutte og returtaking
- Bygge rutiner og vaner
- Lese forsvar
- Fryse forsvarsspiller, dribble rett på
- Hente forsvarsspiller ut på gulvet. Bruke gulvet og angripe

1.6.1 Pass og kutt

- Kutteoversikt og terminologi
- Pass & basketcut
- Pass og weakside cut
- Dype posisjoner
- Skape rom
- Backdoor
- Curl
- Flash
- Shuffle
- Fylle områder
- Pasningsvarianter

1.6.2 Angrep 2-2

- Dribble Drive Automatics.
- Weakside opposite action
- Strongside corner exchange
- Strongside post pull/push
- Strongside 45 backdoor
- Pass & go
- Pass & post
- Kutt til strongside, mekanikker
- Kutt til weakside, mekanikker

1.7.1 Fastbreak (3-mann)

- Outlet
- vinne lanes/korridorer (3 lanes)
- Spacing og tempo
- Angripe albu med ball
- «Pass up court»

- Rim-running
- Varianter av balanse og overload

1.7.2 Angrep 3-3

- Give & Go
- Shuffle cut
- Kutt og fyll
- Justere og lese andre/ballen
- 3-0 varianter DDA <https://vimeo.com/channels/dst/60303972>

1.7.3 Screen vekk fra ball

- Generelt om screen
- Grunnleggende screen vekk
- Å lese og bruke screen (Curl, pop, flare, backdoor, 1 opp/ut, 1 inn)
- Viktighet av å åpne (sett screen for en annen og bli ledig selv)
- UCLA screen
- Low-low
- Low-Xscreen
- Pindown
- Flarescreen
- Backdoor
- Curlscreen
- Baseline exit

1.8.1 Forsvar 1-1

- Balanse
- Fotarbeid
- Slideteknikk
- Avstand
- Armer
- Close-outs
- Deny -lukket
- Deny -åpen
- Stenge penetrering
- Low-post D
- Strongside screen
- Dabling
- Utblokkering
- Returtaking

1.8.2 Hjelpeside og rotasjoner

- Hopp til ballen
- Shoot the gap
- Scissoring
- 1/3-regel

- Lav hjelpeside
- Høy hjelpeside
- Rotasjoner, hjelpe hjelperen
- Falle med ballen
- Switching

1.9 Basketregler 1

- Spillebestemmelser; hvor en spiller befinner seg, hoppball og vekslende ballbesittelse, tappt kamp
- Overtredelser; dribling, skrittfeil, tett oppdekket spiller
- Fouls; lovlig forsvarsposisjon, generelle prinsipper
- Posisjonering
- Generelle bestemmelser; straffekast

1.10.2 Fysisk trening

- Skadeforebyggende og grunnleggende fysisk trening
- Grunnleggende kroppsstyrke
- Koordinasjon og bevegelse
- Utholdenhet og kondisjon

1.10.3 Idrett uten skader (E-læring)

- Idrettsskader
- Akutte skader og belastningsskader
- Hyppigste skadene
- Årsak til de vanligste skadetyperne
- God og variert oppvarming
- Forebygging av idrettsskader
- Behandling av akutt idrettsskade (PRICE)
- Holdningsskapende arbeid mot skadeforebygging

1.11.1 Førstehjelp e-læring(E-læring)

- MiniAnne
- Hjerteinfarkt
- Hjertestans
- Viktighet av hjerte-lungeredning
- 113

1.11.2 Førstehjelp 1

- MiniAnne-dukke
- Hjerte og lungeredning

1.12 Paraidrett (E-læring)

- Forskjellige funksjonshemninger
- Tilrettelegge aktivitet
- Hvordan idrett for funksjonshemmede er organisert i Norge
- Hjelpe- og støtteordninger

1.13 Elektroniske hjelpemidler (EVU)

- Bruk av video
- Tilgjengelige og anbefalte App'er
- Websider
- BBall
- Hudl

1.14 Screen på ball (EVU)

- Hvordan sette en god screen for ball
- Fordel og begrensinger
- Pick & roll
- Pick & dive
- Pick & pop
- Pick & flare
- Screen på ball inn i en annen screen på ball