



NORGES BASKETBALLFORBUND

Basketball - *En kompetansedrevet idrett*



Læremål:

Trener 1-kurs tilpasset deltakere med spiller- eller trenererfaring fra elitenivå legger til grunn høy basketfaglig realkompetanse.

NBBFs trenerløype har følgende inndeling:

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

Trener Easy Basket er trenerkurs rettet mot aktivitet i barneskolen og er obligatorisk forkunnskap for deltakelse på Trener 1. Vi anerkjenner at flere trenere har lang erfaring som spiller eller trener og besitter mye fagkompetanse om særidretten.

For denne gruppen trenere tilbyr vi en utdanningsløype med moduler fra Trener Easy Basket og Trener 1 som inneholder hovedsakelig fellesidrettslige emner. som inneholder. Fullført kurs gir Trener 1 kompetanse.

Mål med Trener 1 er å gjøre treneren i stand til å:

Gi en innlæring av grunnleggende tekniske og taktiske ferdigheter. Utvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper for utøvere på begynnernivå, og å ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø.

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

Trener 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.

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 og med aktiv trenerlisens godkjent som hovedtrener i U16NM.

	 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.

Opptak til Trener 1 for spillere- eller trenere med erfaring fra elitenivå utdanning er etter søknad hvor følgende krav ligger til grunn:

1. Spillererfaring på elitenivå hvor én av punktene er oppfylt
 - a. 3 års spillererfaring fra europeisk toppliga
 - b. 3 års spillererfaring fra college D1 eller D2
 - c. 5 års spillererfaring fra senior elitenivå

- eller

2. Trenererfaring elitenivå med minimum 3 år som hovedtrener

Spiller- og trener CV på legges ved påmelding.

Krav til komplett sertifisering for videre studier og komplett lisens:

- 16 timer undervisning
- 14 timer e-læring
- Praktisk prøve (realkompetansevurdering)

Sertifiseringskrav:

Fullført og bestått alle moduler

Godkjent praktisk prøve (realkompetansevurdering)

Tilfredsstiller 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 øvelseshefte

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)

Basketball for young players (FIBA)

Offisielle spilleregler for basketball

Alle sertifiserte på nivå 1 får tilsendt trenerkort av NBBF



Kompetansekrav:

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

Idrettsfaglig

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

- Kunne tilrettelegge trening på en måte som skaper hensiktsmessig aktivitet.
- Være i stand til å gi konstruktiv veiledning til utøverne.
- 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 utøverne.
- 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.

NBBFs læringsmål

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

Moduloversikt Trener 1 for deltakere med eliteerfaring:

Tittel	Timer	Modulnr	Undervisningsform
Introduksjon for trenere og foreldre	1	0.1.1	Teori
Barneidrettens verdigrunnlag	2	0.2	E-læring
Aldersrelatert trening 1	3	0.3	E-læring
Trenerrollen	4	0.4	E-læring
Ledelse i hall	2	0.5	Praktisk
Historikk	1	1.1	Teori
Trenerrollen i NBBF	2	1.2.1	Teori
Verdier som idrettstrener (NIF)	1	1.2.2	Teori
Treningsplanlegging 1	1	1.3	Teori
Den røde tråden	2	1.4.2	Teori + praksis
Basketregler 1	2	1.9	Teori
Idrett uten skader	2	1.10.1	E-læring
Fysisk trening 1	3	1.10.2	Praktisk
Førstehjelp e-læring	1	1.11.1	E-læring
Idrettsskader	1	1.11.2	Teori og praktisk
Paraidrett	2	1.12	E-læring
	30		

Innhold:

FRA TRENER EASY BASKET

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

0.2 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 øvelsesbilde

FRA TRENER 1

1.1 Historikk

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

1.2.1 Trenerrollen i NBBF

- Trenerrollen
- Pedagogiske virkemidler
- Utvikling av egen trenerfilosofi
- Treneren som klubbutvikler
- Trenerrollen opp mot foreldre
- Hva er en treners ansvar, og hva er ikke
- Fysisk berøring
- Språkbruk
- Seksuell trakassering

1.2.2 Verdier som idrettstrener (NIF)

- Basketball som lagbyggende faktor
- NBBFs verdier ihht inkludering. (Kjønn, etnisitet, seksuell orientering)
- Posisjon for Easy Basket, vanlig seriespill, rullestol
- Forventinger til treneren

1.3 Treningsplanlegging

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

1.4.2 Den røde tråden

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

1.9 Basketregler 1

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

1.10.2 Fysisk trening 1

- Skadeforebyggende og grunnleggende fysisk trening
- Grunnleggende kroppsstyrke
- Koordinasjon og bevegelighet
- Spenst og hurtighet
- 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 Idrettsskader

-

1.12 Paraidrett (E-læring)

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