



NORGES BASKETBALLFORBUND
Basketball - *En kompetansedrevet idrett*







Læremål:

Nivå 2 er trenernivået i Norge som skal gi Norsk Basket et reelt kompetanseløft. På dette nivået ligger grunnleggende forståelse for alle spillets faser og kompetanse til å tilrettelegge for talentutvikling.

Trenernivå 2 skal ivareta all aktivitet innenfor NBBF og trenere med Nivå 2 er det viktigste utviklingsnivået innenfor NBBFs aktivitetsutvikling, herunder ferdighetsutvikling og regionslagsutvikling.

For trenere på Nivå 2 er clinics, camper og tilsvarende, viktige etter- og videreutdanningstiltak i tillegg til moduloversikten i fagplanen.

Nivå 2 er sertifisert for ledelse av aktivitet for EBC, EB, U13, U14 - U16, U17 - U19, regionslag og med aktiv trenerlisens godkjent som hovedtrener i U19NM.

	 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 og godkjent som kandidater for nivå 2 utdanning.

Inngangsnivå er fullført og godkjent nivå 1, inkl. praksis. Inntak på nivå 2 skjer etter vurdering og kapasitet. Alle EVU moduler kan tas uavhengig av andre moduler, både i samsvar med andre kursmoduler eller uavhengig. Deltakere som er aktive trenere for ungdomslag vil bli prioritert. Dersom deltakere ikke er aktiv trener vil krav om praksis bli dekket gjennom regionslagsvirksomheten i den enkeltes region.

Alle trenere må ha gjennomført og bestått NIFs e-læringsmoduler for Trenerløypa nivå 2 før sertifisering mottas. Det er ønskelig at trenere gjennomfører disse kursene før oppstart av trenerkurs for nivå 2. Dette gjelder e-læringskursene:

- Om spiseforstyrrelser
- Idrettsernæring
- Aldersrelatert trening 2
- Ren Utøver (Antidoping Norge)

Krav til komplett sertifisering for videre studier og komplett lisens:

- 75 timer undervisning
- 75 timer praksis

Praksis inneholder:

Skriftlig oppgave
Trening av lag

Sertifiseringskrav:

Fullført og bestått alle moduler
Gjennomført og godkjent praksis
Tilfredsstillende kompetansekrav

Alle sertifiserte på nivå 2 får tilsendt trenerkort av NBBF



Undervisningslitteratur:





Den coachende treneren – om å coache viderekomne (Frank E. Abrahamsen og Erlend O. Gitsø)
Lagspilltreneren (Lars Tore Ronglan)

Veien til toppidrett (Åke Fiskerstrand, Erling Rimeslått m.fl.)

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

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 for nivå 2 skal deltakerne tilegne seg idrettsfaglige, pedagogiske og organisatoriske kompetansekrav.

Idrettsfaglig

- Videreutvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper, samt tekniske/ taktiske ferdigheter for egne utøvere/lag.
- Være i stand til å planlegge, lede, evaluere og justere trening i et langsiktig perspektiv.
- Kjenne til de vanligste idrettsskadene i din idrett og kunne de viktigste prinsippene for forebygging og opptrening av slike skader.
- Ha grunnleggende kjennskap til kosthold for idrettsutøvere.
- Ha kjennskap til ulikhetene mellom kvinnelige og mannlige utøvere og være i stand til å tilpasse treninger etter dette.
- Ha kjennskap til idrettens retningslinjer for anti-doping.
- Ha en helhetlig forståelse av idrettens egenart (didaktikk).
- Ha dypere kunnskap innen funksjonell anatomi, fysiologi og biomekanikk relatert til egen idrett.

Pedagogisk

- Være en utviklingsorientert og prosessfokusert trener og veileder i trenings- og konkurransesituasjoner.
- Videreutvikle pedagogiske egenskaper med utgangspunkt i prinsippene fra Trener 1.
- Observere og ta tak i ulike problemer som kan oppstå i treningsgrupper eller i forbindelse med enkelte utøvere, ledelse og foreldre.
- Utarbeide enkle målsettinger og handlingsplaner i samarbeid med utøverne.
- Utvikle en treneratferd som møter utøvernes behov, herunder kunne benytte flere coachende metoder og verktøy for utvikling av utøvere.
- Være i stand til å tilpasse kommunikasjon med ulike utøvere.
- Være i stand til å tilpasse treningen på en måte som skaper ønsket utvikling (for eksempel erfaringsbasert læring), også for personer med nedsatt funksjonsevne.
- Kunne utføre kompetanseanalyse på egen trenerrolle.

Organisatorisk

- Ha kjennskap til klassifisering innen idrett for funksjonshemmede.
- Ledet aktivitet og utvikle utøvere ut fra trenerens avtale med klubben, klubbens overordnede mål, visjon og virksomhetsidé.
- Ha kjennskap til idrettens regelverk og retningslinjer for den aktuelle idretten.
- Kjenne til støtteordninger fra klubb, region og forbund.

Tittel	Timeantall	Modul	Undervisningsform
Kursinnhold	1	2.0	Teori
Verdibasert trenerskap i basketball	4	2.1.1	Workshop
Tilbakemelding	2	2.1.2	Workshop
Verktøy fra den gode samtalen	2	2.1.3	Workshop
Treningsplanlegging	4	2.2.1	Teori + oppgave
Kompleksitet	2	2.2.2	Teori
Grunndriller	3	2.3	Workshop + video
Postspill	2	2.4.1	Praktisk
Angrep; screen på ball	4	2.4.2	Praktisk og workshop
Transition	5	2.4.3	Praktisk og workshop
Lagkonsepter fullcourt/halfcourt	5	2.4.4	Praktisk og workshop
Forsvar; screen på ball	4	2.5.1	Praktisk og workshop
Forsvar; lagkonsepter	8	2.5.2	Teori, praktisk, clinic og workshop
Multidriller	4	2.6	Teori, praktisk og workshop
Basketregler	3	2.7	Teori og workshop
Idrettsernæring	2	2.8.1	E-læring NIF
Om spiseforstyrrelser	2	2.8.2	E-læring NIF
Ren Utøver	2	2.8.3	E-læring Antidoping Norge
Aldersrelatert trening 2	3	2.9.1	E-læring NIF
Treningslære	6	2.9.2	Praktisk
Testing	2	2.9.3	Praktisk
Idrettsskader og skadeforebygging	3	2.10	Teori og praktisk
Rullestol	2	2.11	Praktisk
	75		

Tittel	Timeantall	Modulnr	Undervisningsform	
Developing Tactical Decision-Making	2	2.12	Praktisk	EVU
Improving Individual fundamentals	2	2.13	Praktisk	EVU
Styrketrening med vekter	4	2.14	Praktisk	EVU
Strategi og taktiske grep	5	2.15	Teori og BLNO	EVU
	13			

Innhold:

2.0 Kursinnhold

- Oppsett av kurset
- Modulinndeling
- Praksis BLNO logistikk

2.1.1 Verdibasert trenerskap i basketball

- Dommerhets
- Fisking
- Mobbing i basket
- Kommunikasjon med foreldre
- Seksuell trakassering

2.1.2 Verktøy fra den gode samtalen

- Utøversamtale
- Metoder
- Gruppespill

2.2.1 Treningsplanlegging 2

- Innhold pr. sesong, karriereplanlegging for utøverne
- Treningsbelastning
- Turneringer
- Treninger
- Kamper
- 3-delning av mål/periode. Oppbygging, restitusjon, under sesong

2.2.2 Kampledelse 1

- Forberedelse
- Valg av gameplan
- Innhold gameplan
- Bruk av signaler
- Bruk av time-out
- Periodisering
- Dommermanagement

2.3 Grunndriller

- Gjennomgang av alle grunndriller for NBBF
- Dribble Drive Automatics (Video fra DST med Gordon Herbert)
- 3-0 varianter
- Diamantdrill
- Defensiv rotasjon- og close-out drill

2.4.1 Postspill

- Posisjon
- Seal
- Pivoteringer
- Moves «bibliotek»
- Utnytte mismatches
- Lese midt
- Low-post
- Mid-post
- High-post
- Pinch-post
- Side-postup
- High low
- Cross screen / STS
- Rimrun
- Guard/Forward
- Moves/counter
- Mismatch

2.4.2 Angrep; screen på ball

- 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
- Lesninger av forsvar på screen
- Mismatch
- Områder på banen (Side, midt, open-court, drag-screen)

2.4.3 Transition

- 3 lane fastbreak
- 5 lane fastbreak
- Strongside overload
- Weakside overload
- Trailers

2.4.4 Lagkonsepter fullcourt og halfcourt

- Motion game (historisk)
- Passing game (historisk)
- Drvaric action
- Screen screener
- Soneoffense
- Mismatch (fysisk form)
- Ankomst/Entry

2.5.1 Forsvar; screen på ball

- Pin & push
- Over og under
- Hedge
- Push up (hug, jam)
- Åpning
- Doble
- Kombinasjoner

2.5.2 Forsvar; lagkonsepter

- Defensive filosofier
- Deny
- Sjokkpress
- Delaypress
- Doblinger
- Spesielle løsninger/avtaler
- Klokketaktikk (forsvar ihht til skuddklokke)
- Predefinerte rotasjoner
- Soneforsvar

2.6 Multidriller

- Eksempler på multidriller
- Momenter som bør være på plass inkl. overganger
- Åpenhet for instruktør og deltager å utvikle og se på multidriller sammen
- Viktig å kunne skape dette selv for å tilpasse sine lag/miljøer
- DDA (<https://vimeo.com/channels/dst/60303972>)

2.7 Basketregler (work-shop)

- Lagene, spillerdrakter, annet utstyr, skadet spiller
- Kapteinen; Oppgaver og rettigheter
- Lagledere; Oppgaver og rettigheter
- Spillebestemmelser; kontroll på ballen, innkast, time-out, innbytte
- Overtredelser; 24 sekunder, ulovlig tilbakespill, goaltending
- Fouls; lovlig forsvarsposisjon, personlig foul, halvsirkel for charging fritt område
- Fouls; teknisk foul, usportslig foul, diskvalifiserende foul, slagsmål
- Generelle bestemmelser; 5 fouls av spiller, lagfouls

2.8.1 Idrettsernæring (E-læring)

2.8.2 Om spiseforstyrrelser (E-læring)

2.8.3 Ren utøver (E-læring Antidoping Norge)

2.9.1 Aldersrelatert trening 2 (E-læring)

2.9.2 Treningslære

- Arbeidsfysiologi og funksjonell anatomi
- Treningslærens utgangspunkt
- Hva bestemmer en idrettsprestasjon
- Styrketrening
- Spenst
- Hurtighet
- Skadeforebygging
- Utholdenhet og kondisjon

2.9.3 Testing

- Utvalg av tester
- Profiltest (test av profil, ikke test av ferdighet)
- Test og re-test
- Tilgjengelighet over tid
- Hva kan testes og hvordan?
- Hva er ikke gunstig å teste
- Begrensninger og svakheter

2.10 Idrettsskader og skadeforebygging

- Idrettsskader i basketball
- Forebygging av idrettsskader
- Opptrening av idrettsskader i basket

2.11 Rullestol 1

2.12 Developing Tactical Decision-Making (EVU)

- Basketball for young players (kap. 8 s. 295-309)

2.13 Improving Individual fundamentals (EVU)

- Basketball for young players (kap. 8 s. 266-288)

2.14 Styrketrening med vekter (EVU)

2.15 Strategi og taktiske grep (EVU)

- Taktiske faktorer
- Taktiske grep og justeringer i kamp
- Observasjon av kamp i BLNO