



NORGES BASKETBALLFORBUND
Basketball - *En kompetansedrevet idrett*







Læremål:

Nivå 3 er trenernivået i Norge som skal gi Norsk Basket et kompetanseløft på elitenivå. På dette nivået skal trenere tilegne seg å analysere, reflektere og benytte praksis og teori som er relevant for optimal prestasjonsutvikling for morgendagens toppidrettsutøvere.

Trenernivå 3 skal ivareta all aktivitet innenfor NBBF og trenere med nivå 3 er det viktigste elitenivået innenfor NBBFs aktivitet, herunder spillerutvikling og landslagsutvikling.

For trenere på Nivå 3 er clinics, camper og tilsvarende, viktige etter- og videreutdanningstiltak i tillegg til moduloversikten i fagplanen.

Nivå 3 er sertifisert for ledelse av aktivitet for EBC, EB, U13, U14 - U16, U17 - U19, regionslag og aldersbestemte landslag.

	 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 aldersbestemte landslag dersom de er meldt inn og godkjent som kandidater for nivå 3 utdanning.

Inngangsnivå er fullført og godkjent nivå 2, inkl. praksis. Alle EVU moduler kan tas uavhengig av andre moduler, både i samsvar med andre kursmoduler eller uavhengig. Deltakere må være aktive trenere og ha engasjement som trener i kursperioden.

Krav til komplett sertifisering for videre studier og komplett lisens:

- 90 timer undervisning
- 90 timer praksis underveis i utdanningen

Praksis inneholder:

- Skriftlig oppgave
- Videoanalyse
- Trening av lag

Sertifiseringskrav:

- Fullført og bestått alle moduler
- Gjennomført og godkjent praksis
- Tilfredsstillende kompetansekrav





Alle sertifiserte på nivå 3 får tilsendt trenerkort av NBBF:



Undervisningslitteratur:

- Den coachende treneren – om å coache viderekomne (Frank E. Abrahamsen og Erlend O. Gitsø)
- Ungdomstreneren (Antero Wallinus-Rinne (red.))
- Treningslære – for idrettene (Jostein Hallen og Lars Tore Ronglan)
- Veien til toppidrett (Åke Fiskerstrand, Erling Rimeslåttan m.fl.)
- Utvikling av unge utøvere – Olympiatoppens utviklingsfilosofi og praktiske råd fra fagavdelingene
- FIBAs Coaches Education Platform - Level 3 <http://www.fiba.com/wabc>
- Practical Modern Basketball (John Wooden)
- 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 nivå 3 skal deltakerne tilegne seg idrettsfaglige, pedagogiske og organisatoriske kompetansekrav.

Idrettsfaglig

- Vite hvilke arbeidskrav som gjelder for egen idrett.
- Kjenne egen idretts utviklingstrapp/beste praksis.
- Være i stand til å gjennomføre relevante analyser, vurderinger, tester, og lage kapasitetsprofiler for utøvere.
- Planlegge, periodisere og vurdere trening for utøvere.
- Kunne reflektere og velge hensiktsmessige taktiske og tekniske handlinger/bevegelsesløsninger for individuelle utøvere og for lagspillutøvere.
- Vite hvor utøvere kan få relevant hjelp til behandling.
- Ha en helhetlig forståelse for ernæring i forhold til prestasjon og restitusjon.
- Være i stand til å anvende relevante mentale treningsteknikker
- Til en hver tid å holde seg oppdatert på områder som er viktig for prestasjonsutvikling i egen idrett (etterutdanning).
- Ha forståelse for viktige hensyn i forhold til kjønnsperspektiv innen toppidrett og utviklet holdninger knyttet til dette.
- Ha en helhetlig forståelse for funksjonell anatomi, fysiologi og biomekanikk.

Pedagogisk

- Utvikle 24-timersutøveren med balanse mellom trening/konkurranser og andre arenaer.
- Videreutvikle kommunikasjonsferdigheter.
- Ha kjennskap til og kunne anvende coaching som en metode for å gjennomføre systematiske utøversamtaler individuelt og med lag.
- Være i stand til å praktisere situasjonstilpasset ledelse.
- Evne å skape selvstendige utøvere.
- Kunne utføre kompetanseanalyse på egen trenerrolle.
- Være i stand til å lede gode strategi- og målprosesser og kunne forstå og benytte aktuelle verktøy for dette.
- Ha kjennskap til Olympiatoppens filosofi for utvikling av morgendagens utøvere.

Organisatorisk

- Utvikle et støtteapparat rundt utøvere og definere ansvarsfordeling.
- Samarbeide med andre trenere, ressurspersoner og regionale kompetansesentre.
- Kjenne til regler og rutiner for deltakelse internasjonalt.
- Kjenne til internasjonale klassifiseringsregler innen idrett for funksjonshemmede.
- Kjenne til ditt internasjonale særforbund sitt dopingreglement.
- Legge til rette for og avstemme elitesatsingen i egen klubb.
- Kunne organisere en treningsgruppe sett opp i mot utøvernes målsetting.
- Ha kjennskap til trenerens og utøvernes rettigheter og plikter.

Tittel	Timeantall	Modulnr	Undervisningsform	
Kursinnhold	1	3.0	Teori	
Sesongplanlegging	2	3.1.1	Teori	
Lagbygging (klubbygging)	2	3.1.2	Teori	
Kompleddelse	2	3.1.3	Teori	
Kommunikasjon	1	3.2.1	Teori	
Mediehåndtering	1	3.2.2	Teori	
Spilleranalyse	2	3.3.1	Teori/praktisk	
Strategi; angrep	5	3.4.1	Praktisk	
Strategi; forsvar	5	3.4.2	Praktisk	
Scouting	4	3.5.1	Teori + praktisk oppgave	
Videoanalyse	3	3.5.2	Teori + praksisoppgave	
Spillestil	6	3.6.1	Teori/praktisk	
Trenerfilosofi	5	3.6.2	Teori	
Basketregler 3	4	3.7	Teori	
Treningslære	2	3.8.1	Teori	
Fysisk trening	5	3.8.2	Praktisk	
Førstehjelp	2	3.9	Praktisk	
Tilrettelegging for Paraidrett	2	3.10	Teori/praktisk	
Strategi- og målprosesser	ca. 8		Teori	NIF
Kompetanseanalyse egen trenerrolle	ca. 4		Teori	NIF
Prestasjonsernæring	ca. 6		Teori	NIF
Idrettscoaching	ca. 9		Teori	NIF
Idrettspsykologi	ca. 9		Teori	NIF
	90			

Innhold:

3.0 Kursinnhold

- Oppsett av kurset
- Modulinndeling
- Praksis BLNO/KL logistikk

3.1.1 Sesongplanlegging

- Innhold pr sesong
- Karriereplanlegging for utøverne
- Turneringer
- Treninger
- Kamper
- Periodisering
- 3-delning av mål/periode

3.1.2. Lagbygging (klubbygging)

3.1.3 Kampløp 2

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

3.2.1 Kommunikasjon

3.2.2 Mediehåndtering

3.3 Spilleranalyse

- Vaner for handlinger
- Favorittmoves
- Fysiske faktorer (rask/sterk/høy/utholden etc)
- Taktiske ferdigheter
- Tekniske ferdigheter

3.4.1 Strategi; angrep

- bygge sin egen motion basert på situasjoner
- Baseline exit
- Horns
- 1-2-2
- Størrelsemismatch

- Fart-mismatch
- Fysisk form mismatch
- Teknisk
- Skuddferdigheter
- Taktisk mismatch

3.4.2 Strategi; forsvar

- Hvilken strategi velger man utifra spillestil?
- Helbanepress
- Switch & deny
- Low-post
- Screen sterk side (eks UCLA og pin-down)
- Horns
- X-screen (low-low eller low-high)
- Ekte mismatch

3.5.1 Scouting

3.5.2 Videoanalyse

- Prioritering
- Fokus
- Verktøy
- Lengde
- Repetisjon og slow-motion

3.6.1 Spillestil

- Elementer til grunn for spillestil
- Spillerstall
- Eks. løpende, kontrollerende, fysisk, forsvarsfokus

3.6.2 Trenerfilosofi

- Basketfilosofi
- Trenerrolle
- Spillestil
- Strategi
- Taktikk

3.7 Basketregler 3

- Lagene
- Skadet spiller
- Lagledere; Oppgaver og rettigheter
- Kapteinen; Oppgaver og rettigheter
- Spillebestemmelser; innkast, time-out, innbytte
- Overtredelser; skuddklokke, ulovlig ballberøring

- Fouls; personlige fouls, post spill, fordel/ulempe
- Fouls; teknisk foul, usportslig foul, diskvalifiserende foul, slossing
- Dommere, sekretariat, kommisær; Oppgaver og myndighet
- Regelbestemmelser på elitenivå
- Internasjonale kamper
- Nordisk mesterskap
- EM for ungdom

3.8.1 Treningslære

- Muskelaksjon er grunnlaget for all idrett
- Antidoping

3.8.2 Fysisk trening 3

- Styrketrening med vekter
- Spent og hurtighetstrening
- Motstand og maksstyrke
- Utholdenhet og kondisjon. Idrettsspesifikk for basketball

3.9 Førstehjelp 3

- Repetisjon av tapekurs (ankel, fingre)
- Schlatters
- Beihinnebetennelse
- Achillesbetennelse
- ACL forebygging
- Behandling av skader

3.10 Tilpasning for Paraidrett