**Träningsfilosofi och upplägg säsong 25/26 Blackeberg RÖD**

Allmänt

Ny säsong – helt nytt lag. Från att ha varit med i 3 olika lag, ska vi nu få ihop alla tjejer till ett lag, som lyssnar på alla tränare och kanske inte bara den som de tidigare haft. Detta kommer att vara en process, som vi kommer att lägga mycket vikt vid och tid på. Basket är en förtroendesport, är man inte trygg på plan och i gruppen så blir det svårt att prestera sitt max.

Vi kommer att behöva lära känna alla tjejer på nytt, tillsammans som coachteam, både personligen och basketmässigt. Därför kommer vi att mixa många spelare för att komma ihop under match, och prova olika konstellationer tillsammans.

Ambition för i år är att vinna fler matcher än vi förlorar, dvs komma på övre halvan av tabellen. Vi har ingen ambition om nr1-placering på bekostnad av att inte alla utvecklas, utan fokus ligger på process snarare än resultat. USM är inte förrän nästa år, då vill vi kunna vara med och fightas i toppen, och behöver använda denna säsong som ett utvecklingsår och att få ihop laget och olika spelstilar.

Viktigt att ni som föräldrar stöttar denna process och inte undergräver våra beslut, även om ni kanske inte alltid förstår dem helt – kom till oss och ställ frågan, vi är här för att hjälpa era tjejer blir bra basketspelare både nu och på sikt, och de har mycket kvar att lära!

Något vi kommer att lägga fokus på under säsong är försvar – alla tjejer behöver lära sig spela bättre försvar – individuellt och som lag – och vi kommer därför att jobba mycket med helplanspress vilket kommer att kräva bra kondition. Därför kommer vi också att jobba en hel del med fys under och innan/efter träningar, fokus på relevant styrka för basket och snabbhet (bål, ben etc.) samt kondition/flås.

Vi förstår att flera tjejer fortfarande har fler sporter och välkomnar diskussion och tankar om hur barnen eventuellt behöver prioritera – de är fortarande i en ålder när all träning är bra oavsett teknik / inriktning.

Generella värderingar som vi vill ska genomsyra laget

Dessa kommer vi att ta fram med tjejerna. Vi tror själva att det är oerhört viktigt att känna att basket är roligt, och att man själv känner sig sedd, respekterad och hörd av både lagkompisar och coacher. Vi ska jobba tillsammans för en stark värdegrund för just vårt lag.

Allmänna regler för spelaren vid träning och match

* Kom i tid till träningen och var förberedd – knutna skor, håret uppsatt, vattenflaska fylld – så att vi kan komma igång direkt när träningen börjar. Blir man sen så meddelar man coach Nisse i förväg.
* Coacherna bestämmer vad som ska göras och hur det ska göras
* Man är tyst och hålla i bollen när coacherna pratar
* Man gör alltid sitt bästa – vågar utmana sig själv hela tiden
* Om man av någon anledning missar träning, så ska spelare själv höra av sig till coach Nisse om att man inte kommer och varför
* Alla hälsar på alla, gärna med namn så att alla känner sig sedda, inklusive coacher

Träningar under denna säsong:

Vi kommer att ha 3 träningar per vecka a 1 timme 15 minuter – exakta tider kommer när vi vet mer, till dess kommer de per vecka.

Matcher under denna säsong

Vi har ett lag i Nivå 1 och ett lag i Nivå 2 (se Profixio) – alla matcher kommer att läggas in i laget.se. Alla spelare kommer att vara med på både Nivå1 och Nivå2 under denna säsong.

Basen för att man blir uttagen till match ligger alltid på:  
**Insats/Attityd – Träningsnärvaro/Engagemang – Förmåga här och nu**

* Samling innan match är alltid 30 minuter
* Vi kommer som max att kalla 10 spelare till matcherna
* Vi har vid varje hemmamatch ansvaret för att tillsätta sekretariat (2 personer per match), som behöver komma från föräldrargruppen. Det enklaste sättet att lösa detta på, är att göra upp ett schema, vi söker minst 2 lagföräldrar som kan hålla i bland annat detta.
* Vi kommer nu att köra 4 x 10 minuter, det är samma tid som sen kommer att gälla framöver
* Vad gäller cuper så har vi varit med i Blackecupen med 2 lag (5-7 september), Södertälje Open (sista helgen i höstlovet) där vi tänker oss anmäla ett lag, samt Göteborgs Basketfestival i vår. Det kan också komma fler cuper, men det vet vi inte i skrivande stund. Eventuellt ngt runt nyår – Lundaspelen, Elite Winter Camp etc. Återkommer om det och kollar om intresse finns (självfinansierat)
* Anmälan till matcher kommer att fördelas och vi kommer att sätta gräns vid 10 spelare per match. Om vi behöver kalla in fler spelare så kommer vi att kontakta spelare personligen ang detta. VI sätter också 2 reserver.
* Kallelser och anmälan kommer att ske i laget.se och kommer ut på onsdagar efter träning för att säkerställa träningsnärvaro. De som inte är uttagna kommer helst och hejar!
* I stort sett samma regler som gällde för U13 gäller för U14, med undantag:
  + Ingen dubbling eller zonpress på främre planhalva
  + Ingen press om man leder med 25 poäng eller mer
  + Bakåtspel gäller
  + 8-sekundersregeln gäller för Nivå1 U14, max 8 sek att ta sig över halvplan
  + Ingen 24-sekundersklocka, men domaren kan döma om de tycker att anfallet pågått för länge

Hur fördelar vi speltid

* Vi kommer att försöka fördela speltid så jämnt som möjligt och ha flera typer av spelare på plan som har olika roller. Dock är det viktigt för alla att förstå att speltid inte är en demokratisk process, och att vi kanske framför allt i slutet av jämna matcher kommer att låta vissa spelare spela mer –det kan också variera mellan matcher vilka det är, beroende på energi, ledarskap, hur man springer hem, hjälpförsvarar etc.
* Vi kommer inte att ha fasta första-femmor, utan även där rotera.
* Förbered er på frågor om speltid, varför någon får spela mer än någon annan etc. Det kommer från nu och framåt att vara en naturlig del av att spela basket och viktigt att möta barnen i det som ju ärligt talat kan vara jobbigt om man inte fått spela så mycket en match.

Generella råd till föräldrar under match

* Peppa och heja fram ditt barn (och gärna andra barn) och gläds över hennes förmåga att kunna röra sig och ha kul med basket tillsammans med andra
* Ge aldrig konkreta råd om vad barnet ska göra, varken under match eller hemma. Det kan gå stick i stäv med vad de har lärt sig på träningen och vilken takt vi vill ta vilken utveckling i
* Det viktiga är inte vem som gör mest poäng i basket – bra försvar som lägger grunden för ex. ett snabbt uppspel är lika viktigt, en bra passning etc. Så tjata inte på ditt barn om att skjuta mer eller gå på korg – hon gör det vi kommer överens om som coacher. Det kan vara väldigt stressande att höra flera kommandon under match.
* Kom gärna fram till oss tränare under eller efter match om det är något du funderar på
* Vi vill generellt inte ha föräldrar på träningar, om det inte är så att vi har sagt OK till detta i förväg.

Kommunikation från tränare till föräldrar

* Alla matcher kallas till på laget.se – vi rekommenderar att ni skaffar appen och loggar in, då får ni en notis när kallelser gått ut. Jätteviktigt att svara så snabbt som möjligt, då har vi en chans att kalla fler om några inte kan.
* På Profixio kan ni alltid följa ert eget barns planerade matcher – de kommer också att läggas in på Aktiviteter på laget.se
* Alla utskick med information kommer att skickas via laget.se
* Skicka mail till nina\_wahlgren@hotmail.com om ni har några frågor runt just laget.se, vill lägga till personer till infolistan etc.

Föräldrarhjälp

* Vi skulle uppskatta 2-4 lagföräldrar, vars ansvar det blir bland annat:
  + Fixa sekretariatsschema
  + Fixa aktiviteter för att tjäna pengar till cuper etc.
  + Fixa en lagkväll under hösten och en under våren