**Komplettering till Östersundsmodellen**

**(Long-Term Athlete Development Model)**

Innehållsförteckning

[Introduktion 3](#_Toc124429579)

[Long-term Athletic Development Model 4](#_Toc124429580)

[Nivå 1 – FUNdamentals 4](#_Toc124429581)

[Nivå 2 – Träna för att träna 5](#_Toc124429582)

[Nivå 3 – Träna för att tävla 6](#_Toc124429583)

[Nivå 4 – Träna för att vinna 7](#_Toc124429584)

[Nivå 5 – Nytt syfte 8](#_Toc124429585)

[Viktiga principer för ett framgångsrikt långsiktigt utvecklande av spelare 8](#_Toc124429586)

# Introduktion

Östersund Basket Ungdom, likt många andra idrotter, har valt att utgå från en model av idrottslig utveckling som baseras på långsiktig utveckling av fysisk, psykologisk och social utveckling. Basket är en sport som kräver en modell som senarelägger processen av talangidentifikation och selektering. Om vi tidigarelägger specialiseringen så ökar sannolikheten att vi som förening tappar spelare i ung ålder till andra idrotter, eller att dom väljer att lägga av helt, något som vi vill motverka.

Utifrån detta passar modellen “Long-Term Athletic Development” bra med dom förutsättningar som föreningen innehar idag. Nedan kan ni hitta den uppdelning som modellen hänvisar till i en senare specialisering. Modellen innehar fem nivåer som är åldersindelade och delvis könsindelade. Nivåerna innebär fundamental träning, träning för att träna, träning för att tävla, träning för att vinna, och omskolning. Alla nivåer anpassas till träningsfördelar med varje ålder, viktiga moment som ska finnas med i träningen för bästa utvecklingsmöjligheter, samt andra tips för träning och tävling. Förhoppningsvis kan denna modell hjälpa oss att fostra många och bra basketspelare över en långsiktig period.

**Tabell 1.** Tidig specialisering jämfört med senare specialisering. Tidig specialisering finns i individuella idrotter som exempelvis gymnastik. Senare specialisering sker främst inom lagsporter såsom basket eller fotboll.

|  |  |
| --- | --- |
| Early Specialization Model | Late Specialization Model |
| 1. Training to train | 1. FUNdamental |
| 2. Training to compete | 2. Training to train |
| 3. Training to win | 3. Training to compete |
| 4. Retirement/Retainment | 4. Training to win |
|  | 5. Retirement/Retainment |

# 

# Long-term Athletic Development Model

Nivå 1 – FUNdamentals *(6-10 år - Pojkar och flickor)*

Träningen ska hållas välstrukturerad men ska vara rolig! Fokus ligger på den övergripande utvecklingen av spelarens fysiska kapacitet, fundamentala rörelser och inlärning av den atletiska förmågan (ABCs). Tidig specialisering är ej att föredra, ju fler idrotter och aktiviteter desto bättre.

* *Visste du att en av de viktigaste perioderna av motoriska utveckling för barn är mellan nio och tolv år!*
* *Specialisering innebär att en utövare väljer en specifik idrott och utövar endast den idrotten*

|  |  |
| --- | --- |
| **Snabbhet, power, och uthållighet** genom roliga lekar och matchsekvenser. | Intervaller – 10, 20, 30 meter involverade i lekar.  Power – hopp på olika sätt. Ett ben, två ben, åt sidan, framåt, bakåt. Över olika hinder eller över lagkamrater i lekar.  Uthållighet – längre intervaller i längre lekbetonade övningar. |
| **Korrekt inlärning** av hopp, sprint och kasttekniker. | Löpträning i tidig ålder Hoppträning Skottmoment i träning |
| **Styrketräning** genom kroppsvikt eller medicinbollar. | 1-3 gånger per vecka  20-30 minuter per pass Fokusera på fullkroppsträning |
| **Introduktion av sportsligt agerade och etik inom idrott.** | Tryggbasket (SBBF utbildning) Östersundsspelaren Östersundsmodellen |
| **Ingen periodisering i träningsplanering**, men strukturerad och upprätthållande träning. | Träning på denna nivå i modellen behöver ej optimeras för prestation vid specifika tillfällen. Träningen behöver ej säsongsplaneras. |
| **Träning sker under vinterperioden** med undantag för sommarbasket. | Barnen som tränar på denna nivå behöver träna varierande och mycket.  När barnen tränar basket behöver de lära sig fundamentala basketrörelser och färdigheter.   * 1-2 basketpass/v under vinterperiod. * 3-4 idrottsliga aktiviteter/v rekommenderas generellt. * Lär ut ABCs: Agility, Balans, Koordination (coordination) och Snabbhet. * Lär ut fundamentala rörelser: sprints, kast, hopp, studs, skott. |

Nivå 2 – Träna för att träna*(pojkar 10 till 14 år / flickor 10 till 13 år)*

Inlärning av hur träning fungerar. Barn och ungdomar får en introduktion till träningens principer och baskunskaper som krävs för att utföra inom basketrörelser och färdigheter. I denna period är det ett stort fokus på att lära sig principer för livslångt idrottande.

|  |  |
| --- | --- |
| **Basinlärning** av taktiska och tekniska basketfärdigheter och egenskaper. |  |
| **Inlärning av underordnade träningskunskaper** | Uppvärmning, nedvarvning, stretching, vätskenivåer, kost och nutrition, återhämtning, mental förberedelse, flow, peak, clutch, tävling och träningsrutiner och post-återhämtning i träning och tävling. |
| **Vid tävling** | Spelarna spelar för att vinna och göra sitt bästa. Men det tar inte bort från det ursprungliga fokusen i denna fas vilket är att lära sig att träna och dess principer. |
| **Träning har prioritet över att tävla.** | I träningen kan vi justera och vägleda spelarna till vad vi vill uppnå i denna fas. I matchsituationer är det möjligt, men svårare, att justera spelarna och öka inlärningen. Låt spelarna spela och be dem reflektera i efterhand vad som hade kunnat gjorts bättre. |
| **Lär upp spelarna om vikten av att göra sitt bästa på träningarna** | Med stort fokus och engagemang i träningen skapar spelarna de bästa förutsättningar för gruppen och sig själv i matchsammanhang. |
| **Träningsupplägg kontra match -** 75% träning 25% match | Mycket av huvudfokusen i denna fas är att lära sig principer av träning. En fjärdedel av träningen går till att fokusera på matchspel och lära sig spela basket. Det vill säga att spelarna introduceras till grunderna i basketfilosofi. Även fast huvudfokuset är ”principer av träning” så bör all träning vara matchlik. |
| **Tävlingsinriktade drillar** **och övningar** i dagliga träningen. Detta genom specifika drillar och matchsekvenser. | Progression i träning är alltid viktigt, likaså är tävlingsmomenten. Integrera olika sorter av tävlingsmoment:   * Först till en viss poäng * Bonuspoäng vid utförande av speciella begränsningar * Bonuspoäng vid utförande av individuella ansträngningar * Bonuspoäng vid extra ansträngning   Försök att jobba med belöning och inte bestraffning. Bestraffning används för att minska frekvensen av ett beteende. Belöning används för att öka frekvensen av ett beteende. |

Nivå 3 – Träna för att tävla   
*(Pojkar 14 till 18 år / flickor 13 to 17 år)*

|  |  |
| --- | --- |
| **Upplägget förändras till 50 -50%.** | **50%** går till utveckling av tekniska, taktiska förbättringar och fysisk förbättring. **50%** går till tävlingsspecifik träning. |
| **Hög intensiv individuell och sportspecifik träning hela året runt. Specialisering för vald idrott bör ske i detta läge.** | Träningen baseras på årsplanering. Pre-season, in-season och off-season. Belastning och träningssätt förändras beroende på vart i säsongen ni är. |
| **Träningsprogram till en viss del individuellt.** | Tillgång till fitnessprogram, återhämtningsprogram, psykologisk förberedelse, teknisk utveckling. Träningsprogrammen anpassas till en viss del individuellt. Allt behöver inte vara individuellt i denna fas, men till en viss del. |
| **Individuella utvecklingsplaner.** | Specifika träningsplaner och skräddarsydda målsättningar kan skapas för alla spelare. |

Nivå 4 – Träna för att vinna*(pojkar 18 år och äldre/ flickor 17 år och äldre)*

Sista steget i den långsiktiga förberedelsen. Alla atletiska förmågor såsom fysik, teknik, taktik, psykologisk, och underordnade kapacitet har fått möjlighet att utvecklas och fokus skiftar till att fokusera på prestation.

|  |  |
| --- | --- |
| **Träning görs** för att peaka under tävling. | Träningen bör planeras utifrån säsongen och progression bör följa upplägget fram till tävlingsmomentet. Exempelvis innebär det att inte träna för hårt inför dagen innan match om du vill ha fräscha spelare dagen efter. Lite lugn och pulsökande träning är bra däremot för att förbereda kroppen. |
| **Träning karaktäriseras** av hög intensitet och hög volym. | Träning säsongsplaneras och utförs i den intensitet och volym som träningsgruppen klara av och orkar med. Faktorer som spelar in är sociala, akademiska, fysiska och psykiska. |
| **Viss avlastning från träning** för att minska sannolikhet för sjukdom och skador och mental utbränning. | Stressen från träning sätter press på kroppens homoestas. Ett par planerade tillfällen av  återhämtning, vid lov eller andra aktiviteter, gynnar den långsiktiga utvecklingen.  Exempelvis behöver ni inte ställa in träningen. I stället kan ni spela fotboll eller volleyboll för att minska stressen av att konstant försöka bli bättre på basket. Psykisk avlastning är också viktigt. |
| **Träning kontra tävling** flippar till 25/75% | Fokus på förberedelse inför kommande matcher, turneringar, sammandrag, cuper. |

## Nivå 5 – Nytt syfte

*Idrottare stannar förhoppningsvis i förening efter avslutad karriär. Nya roller kan fyllas som domare, funktionär, coach, personal eller andra idrottsliga karriärer.*

# Viktiga principer för ett framgångsrikt långsiktigt utvecklande av spelare

1. Långsiktiga atletiska utvecklingsvägar bör anpassas till den mycket individualiserade och icke-linjära karaktären hos ungdomars tillväxt och utveckling.
2. Ungdomar i alla åldrar, förmågor och ambitioner bör engagera sig i långsiktiga atletiska utvecklingsprogram som främjar både fysisk kondition och psykosocialt välbefinnande.
3. Alla ungdomar bör uppmuntras att förbättra det fysiska tillståndet från tidig barndom, med ett primärt fokus på motorik och utveckling av muskelstyrka.
4. Barnets hälsa och välbefinnande bör alltid vara den centrala grundsatsen i långsiktiga atletiska utvecklingsprogram.
5. Ungdomar bör delta i fysisk träning som hjälper till att minska risken för skador för att säkerställa deras fortsatta deltagande i långsiktiga atletiska utvecklingsprogram.
6. Långsiktiga atletiska utvecklingsprogram bör ge alla ungdomar en rad olika träningssätt för att förbättra både hälso- och färdighetsrelaterade komponenter av fitness.
7. Utövare bör använda relevanta övervaknings- och bedömningsverktyg som en del av en långsiktig strategi för atletisk utveckling.
8. Utövare som arbetar med ungdomar bör systematiskt utveckla och individualisera träningsprogram för framgångsrik långsiktig atletisk utveckling.