

A close-up, low-angle shot of a brown leather basketball with black lines, resting on a polished wooden basketball court floor. The ball is positioned on the left side of the frame, casting a soft shadow. A black curved line, likely a free-throw line, is visible on the floor behind the ball. The background is a dark, out-of-focus wall.

ÖBU HU15

Säsongen 26/27

Serier och cuper under året

- U16 förbundsserie, 16-20 matcher
- Stockholmsserien HU15 nivå 2, ca 20 matcher fördelat på 7-8 helger
- Nivåserien i Östersund ca 20-25 matcher
- USM (uttagning sker) minst 4-6 matcher över två helger
- Eskilstuna cup eller annan cup på våren

Träningar

- 4 pass i veckan. Måndag - torsdag.
- Fysträning
- Vikten av planering av veckan
- Ansvarstagande
- Fokus på insats utifrån förutsättningar
- Glädje!

Förslag till organisation kring varje lag

Förslaget syftar till att tydliggöra coachrollen och att samordna föräldrainsatser med en förhoppning att ju fler som bidrar med insatser kring laget desto bättre lagsammanhållning och delaktighet blir det.



Coach/coachernas roll är att

- ansvara för säsongspaneringen
- ansvara för träningar och matcher
- utveckla laget och individerna
- vara SISU-ansvarig och rapportera lärgrupper
- rapportera närvaro
- informera och kommunicera med laget och deras närstående

Vad behövs göras utöver det här?

Roller i HU 15

- Tränargrupp: Jonte, Princess, Jocke. 4 träningar i veckan a 1,5 timme
- Fystränare: Jocke. Friskis & Svettis. Möjligheter att gymma på Sporthallen i samband med träning. Viss del kommer även ske på ordinarie träningstid.
- Laget-ansvarig: Kallelser träning/matcher samt övriga aktiviteter
- Ekonomiansvarig: Ha hand om lagkassan och samordna betalning av cuper, och stockholmsserien
- Cupansvarig: Anmäla till cuper och säkerställa boende/ transport mm.
- Försäljningsansvarig: Ansvarar för att organisera insamlingar/jobb för att få in pengar till lagkassan.

Roller i HU15

- Matchansvarig distriktsserien: ansvarar för allt runt distriktsserien, bemanna sekretariat, transporter etc
- Matchansvarig Stockholmsserien: ansvarar för allt runt den serien, kontakt med kansliet kopplat till buss och hotellbokning. Planera resor inom Sthlm, mat mm.
- Matchansvarig nivåserien: kontakt med andra lag för att boka matcher (månadsvis), bemanna sekretariat och boka domare
- Fikansvarig hemmamatcher: planerar och löser bemanning till våra hemmatcher

Lagkassan

- Individuell försäljning = går till spelarens egen lagkassa
- Kollektiva insatser = går till cuper där alla får möjlighet att delta



KFUM Östersund Basket Ungdom

Hej!

Säsongen har dragit igång, och nu behöver vi satsa på utbildning!

För att vi ska kunna fortsätta utvecklas som förening och samtidigt kunna ta hit utbildare från Svenska Basketbollförbundet (SBBF) krävs att många av oss, både ledare och spelare, engagerar sig i utbildningar.

Det finns utbildningar för ledare, spelare, domare och funktionärer. Alla utbildningar sker via basketutbildning.se. Där skapar du ett konto som kopplas till ditt personnummer och din personliga utbildningsplan. Anmälan görs direkt i systemet.

Alla utbildningar som föreningen godkänner är kostnadsfria för dig.

Om du är intresserad av en utbildning som inte står listad nedan så kontakta kansliet.

Prefixio och resultattavla: alla föräldrar ansvarar för att lära sig

Funktionär/förälder

- Sekretariatsutbildning

För dig som ska sitta i sekretariatet första gången. Lär dig grunderna i protokollföring, matchklocka och 24-sekundersklockan.

- Förbundsfunktionärsutbildning

För dig med erfarenhet som vill hjälpa till i förbundsserier och USM. Helt digital, med examination.

Viktigt:

Ju fler av oss som utbildar oss, desto lättare blir det att få hit utbildare från SBBF och utveckla både spelare, ledare och hela vår förening.

Anmälan till utbildningar sker på basketutbildning.se

Speltid och träningsnärvaro

- Viktigt att alla svarar på kallelser till träningar och matcher och skriver anledning om man inte kan komma. Vi vill helst att spelarna tar ansvar själva och har appen och eget inlogg.
- Vi tränare vill inte lägga tid på att påminna om att svara på kallelser. Föräldrar behöver påminna sina barn om att planera sin vecka och svara.

Föreningens riktlinjer kring speltid

SPELTID & STARTERS

Alla spelare i vår förening ska få likvärdiga möjligheter att utvecklas så länge som möjligt samtidigt som vi vill värna om de spelare som vill elitsatsa. Det betyder att vi som förening har valt att sätta upp riktlinjer kring hantering av speltid. I tabellerna nedan kan du utläsa vilka riktlinjer som gäller i respektive åldersgrupp.

Enligt föreningens policy så förekommer ingen toppning i lagverksamheterna från åldrarna U7-14. Utgångspunkten i föreningen är att alla ska få möjlighet att utvecklas och behandlas lika oberoende av medfödd talang och utveckling. I åldersklassen U15 och uppåt börjar en form av elitsatsning för motiverande och potentiella karriärmässiga basketspelare, detta i samband med förberedelse inför gymnasieansökan till NIU/RIG samt deltagande i USM. I mästerskap som USM, nordiska turneringar och turneringar med inbjudan så godkänns speciella fall av toppning, men även i speciella fall av tävlingar utanför distriktet. Detta innebär att det är upp till ledare att fatta beslut om urval av spelare och speltid utifrån de riktlinjer som finns.

Ur ledarhandboken:

Stockholmsserie och USM

De spelare (och deras föräldrar) som tas ut för deltagande i respektive spelomgång behöver i förväg få information om uppskattad kostnad för deltagandet. Spelare som tas ut bör få en rimlig speltid och i de fall det finns risk för lite speltid bör spelaren och föräldrarna rådfrågas innan spelaren tas med. Det är viktigt att vara öppen med spelare (och dennes föräldrar) om det finns risk för lite speltid.

Tabell 3. Beskrivning av speltidsfördelning enligt åldersgrupp

6-8 år Basketlek	-
U8-10 <u>Easy Basket</u>	Jämlik speltid alla matcher utan undantag
U11-12 <u>Easy Basket</u>	Jämlik speltid alla matcher utan undantag
U13-14	Speltid kan delvis vara kopplat till träningsnärvaro, men oavsett får alla som är kallade till match ordentligt med speltid. Om en spelare missar träning p g a andra idrotter bör detta räknas som träningsnärvaro. Koppla <i>inte</i> speltid till hur långt spelaren har kommit i sin utveckling.
U15-16	Speltid kan delvis vara kopplat till träningsnärvaro, men oavsett får alla som är kallade till match ordentligt med speltid. Om en spelare missar träning p g a andra idrotter bör detta räknas som träningsnärvaro. - I Stockholmsserien kopplas speltid till träningsnärvaro till en viss del. Alla spelare ska få minst 10 minuter. - I USM kopplas speltid direkt till träningsnärvaro, sannolikhet att vinna matcher och individuell utveckling hos spelarna. - I distriktsserier kopplas speltid till träningsnärvaro.
U17-19	Speltid korrelerar till seriesystem, individuell förmåga och träningsnärvaro. - I Stockholmsserien kopplas speltid till träningsnärvaro till en viss del. Alla spelare som åker med ska få spela. - I USM kopplas speltid direkt till träningsnärvaro, sannolikhet att vinna matcher och individuell utveckling hos spelarna. - I distriktsserier kopplas speltid till träningsnärvaro.

Urvalsprocess, tex. USM

Tabell 4. Beskrivning av faktorer som involveras i en urvalsprocess av spelare.

Idrottsspecifika kunskaper och färdigheter	- Träningsbakgrund (erfarenheter, utövat andra idrotter, träningsmängd) - Tidigare prestationer (tävlingsresultat och utvecklingskurva) - Relativ ålderseffekt (iaktta huruvida det har betydelse för bedömningen att utövaren <u>är</u> född tidigt alt. sent <u>på</u> året)
Idrottsfysiologiska förutsättningar (fysiska förutsättningar och färdigheter: fysiska indikatorer såsom snabbhet, kondition, kroppsliga förutsättningar)	- Tekniska förutsättningar och färdigheter (utförande av centrala moment i den specifika idrotten) - Taktiska förutsättningar och färdigheter (spelförståelse)
Idrottspsykologiska färdigheter och förutsättningar	- Attityd, vilja, motivation, hängivenhet, "driv"
Sociala färdigheter och förutsättningar	- Livskunskaper ("Life skills"), fungera i grupp, mognad och socialt stöd.
Organisatoriska färdigheter och förutsättningar	- Insikt om vikten av att organisera och planera sin vardag för att skapa goda förutsättningar att prestera både idrottsligt och studiemässigt, samt en god balans dem emellan.

Läs mer här

- Logga in på "för medlemmar" Hemsidan är uppdaterad och det finns mycket bra information här.
- <https://www.ostersundbasketungdom.com/sportsliga-riktlinjer>
- <https://www.ostersundbasketungdom.com/>

Gustav Vågströms minnesfond



- Minnesfonden syftar till att möjliggöra för barn och ungdomar, oavsett bakgrund eller förutsättning, att få spela basket på lika villkor.
- Minnesfonden stödjer basketspelande barn och ungdomar i Östersund som blir begränsade av socioekonomiska förutsättningar och som förhindrar deras möjlighet att spela basket till deras fulla potential.
- Ur fonden kan barn och ungdomar i föreningen söka medel ur till träningsavgifter, tävlingsomkostnader, och utrustning.