

# ATT COACHA FÖR FRYSHUSET BASKET

Sveriges största basketfamilj



# Coachhandbok

Fryshuset Basket är idag Nordens största basketförening med ca 2700 spelare i fler än 300 lag på alla nivåer. Vår vision är att stå för den bästa och mest attraktiva basketverksamheten i Norden, känd för att använda idrott som verktyg för social utveckling.

I vår verksamhet ser vi till varje individs bästa, och strävar efter att skapa en miljö där alla som vill ska kunna spela basket, samt utvecklas som spelare och individer. Vi fostrar elitspelare – både till landslag och till college – framtida ledare, och hjälper ungdomar att hitta sin roll i samhället.

## Föreningens mål

Erbjuda meningsfull fritidssysselsättning för barn och ungdomar

Bedriva högklassig basketverksamhet

Jobba för att fler ungdomar stannar inom sporten så länge som möjligt

Engagera kompetenta coacher/ledare

Arbeta för positiva sociala kontakter och förståelse mellan coach, lag och föräldrar

Träffas, lära av varandra och ha roligt





## Våra lag

### 1. BASKETSKOLA 3-6 ÅR

I basketskolan lägger vi grunden till ett livslångt basketintresse. På ett lekfullt sätt lär vi barnen bollvana, koordination och att samarbeta med andra barn.

### 2. BASKETLAG 7-12 ÅR

I våra basketlag ligger fokus på att alla ska få spela basket samt ta del av vår gemenskap och klubbkänsla. Träningar och matcher har syftet att inspirera våra basketspelare till att utvecklas, individuellt och som grupp.

### 3. BASKETLAG 13 ÅR OCH ÄLDRE

Vi har lag på alla nivåer och en bred och utvecklande verksamhet i varje åldersgrupp. Vi arbetar för att varje individ ska utvecklas utifrån sina egna förutsättningar.

### 4. BASKETLAG 17 ÅR OCH ÄLDRE

Vi har en gedigen elitutvecklingsverksamhet för våra unga talanger för att hjälpa dem nå sina mål och kunna ta steget upp i våra representationslag i Svensk Baskets förbundsserier eller fortsätta sin karriär på college eller internationellt. Parallellt med detta har vi även utvecklingslag och motionslag för att ge alla chansen att fortsätta utvecklas i sin takt, och få chansen att spela basket på det sätt och i den utsträckning som passar dem.

## Turneringar

Att åka på turnering är en viktig och rolig del av upplevelsen i våra basketlag. Vi uppmuntrar starkt alla våra lag och ledare att delta på turneringar enligt följande:

U11-U12 deltar på 1 turnering/säsong

U13-U14 deltar på 1-2 turneringar/säsong

U15-U16 deltar på 1-2 turneringar/säsong samt ungdoms-SM

För att kunna bibehålla kvalitet, säkerhet och säkerställa att ingen belastas för hårt bör ett lag vara minst 8 spelare och 2 ledare för att åka på turnering. Klubben står för ledarnas kostnader.

Vi väljer varje år ut turneringar vi som klubb vill delta på gemensamt där vi assisterar med anmälan, transporter och liknande. Detta meddelas av kansliet tidigt under säsongen. Vi rekommenderar att lag i första hand deltar på dessa för att stärka klubbkänslan och minska den administrativa bördan på lag och ledare.

## Utbildningar

Vårt mål är att vara en förening med engagerade och kompetenta coacher, och därför ser vi det som viktigt att erbjuda utbildningsmöjligheter för våra ledare att ta del av. Vi vill också vara en klubb som välkomnar alla som vill vara en del av Fryshuset och vi tror att alla kan bidra med något.

Vi vill att våra coacher ska få möjlighet att utvecklas, och erbjuder därför alla att gå Svenska Basketbollförbundets ledarutbildningar. Fryshuset Basket betalar för utbildningarna. Vill du gå en av dessa utbildningar så maila [basket@fryshuset.se](mailto:basket@fryshuset.se). Vi erbjuder även många interna utbildningar, clinics och föreläsningar varje säsong.

Vi jobbar även aktivt för att ge unga som är intresserade av att vara baskettränare chansen att prova på att vara ledare i föreningen. För att möjliggöra detta jobbar vi med mentorskapsprogram där en erfaren coach vägleder och stöttar de unga under deras första tid som basketledare. Om du vill vara mentor åt en ung ledare så kontakta [basket@fryshuset.se](mailto:basket@fryshuset.se).

”När du funnit stigen bakom snåren,  
berätta om den. Inte vart den leder.  
Bara att den finns”

Anders Carlberg

**FRYSHUSET**  
BASKET

## Vår värdegrund

FRYSHUSET har en stark övertygelse om att uppmuntran, förtroende, ansvar och kunskap bygger självkänsla och lyfter fram människors inneboende kraft. Vår verksamhet genomsyras av ett socialt ansvarstagande som utgår ifrån individens behov. Här står dörren alltid på glänt för den som vill engagera sig och utvecklas, oavsett bakgrund.

Vi tror på respektfulla möten människor emellan där lusten att delta och gemensamma intressen överbryggat alla motsättningar, minskar olikheter och ökar förståelse. I den andan fostrar vi självständiga, starka, kreativa, empatiska och egensinniga ungdomar som hos oss får möjligheten och tryggheten att uttrycka sig och genom sina passioner vara med och förändra världen.

**”Både på och utanför plan strävar jag efter att vara en stark och rättvis person. Ett av mina personliga mål är att lära mig av mina misstag och resa mig efter motgångar.”**

Ilham El Mourabit



**”En nystart är vad  
vår nya symbol  
fenixen representerar  
för mig. Det passar oss,  
att fortsätta utvecklas  
framåt. Vårt lag,  
våra coacher, alla spelare  
och hur vi gör saker och ting.  
Det är Fryshuset.”**

Yousef Abdullah



## Hur vi leder i Fryshuset Basket

- En coach i Fryshuset är en person som vill att alla spelare ska ha roligt och känna att de utvecklas.
- Vi förhåller oss till klubbens värdegrund i allt vi gör.
- Vi ser till att alla våra spelare känner sig viktiga och sedda
- Vi lyssnar in vad våra spelare vill och behöver för att må bra.
- Vi jobbar för att våra spelare ska känna sig delaktiga.
- Vi kommer i god tid till träning för att hinna hälsa på alla spelare innan träningen.
- Vi jobbar med positiv förstärkning och att stärka inre motivation istället för bestraffningar och skäll.
- Vi jobbar för att våra spelare ska känna sig som en del av Frysens-familjen.
- Vi stöttar och samarbetar med andra ledare i föreningen.

Vi rekommenderar även alla våra ledare att gå förbundets digitala värdegrundsutbildning "Värderad riktning" som finns att hitta på utbildningsplattformen [basketutbildning.se](https://basketutbildning.se).

## Att hålla en basketträning

Och träna unga basketspelare.

- Träningen för våra unga spelare ska vara rolig.
- De unga ska känna sig trygga.
- De unga ska känna sig delaktiga.
- De får lära träningskultur och respekt mot varandra.
- De ska lära sig något vid varje tillfälle
- De ska känna att de blir bättre på basket.
- Vi lär ut enkla baskettermer.
- Vi är noga med tydlighet och att alltid förklara det vi gör.
- Vi är alltid ombytta till träningskläder.
- Vi har alltid en träningsplanering till varje träning.
- Vi startar och avslutar alla träningar och matcher med en samling.

## För en bra träning, tänk på att ha..

- ...mestadels lek- och spelbaserade övningar
- ...korta, enkla och tydliga instruktioner
- ...så många barn aktiva som möjligt i varje övning
- ...varierat upplägg från träning till träning
- ...gemensamma regler, ordning och reda







## Fördjupning träningsupplägg

Struktur och ordning och reda är viktigt.

Inled och avsluta varje träning med en samling. Påminn om gemensamma lagregler, t.ex. håll i bollen när tränaren pratar, räckta upp handen istället för att avbryta, vara en schysst lagkompis osv.

Använd korta, enkla och tydliga instruktioner och planera i förväg hur du ska förklara övningarna på ett effektivt sätt. Se till att så många spelare som möjligt är aktiva i varje övning – undvik köer och långa föreläsningar.

Ha mestadels lek- och spelbaserade övningar och lär ut grundläggande regler och spelprinciper genom dessa.

Exempel på övningar finns på Fryshuset Baskets YouTubekanal, på [fryshusetbasket.se](http://fryshusetbasket.se) under "för coacher" och på Svenska basketbollförbundets hemsida.

# Regler

Det finns en hel del regler i basket. Här är de viktigaste och vanligast förekommande enkelt beskrivna:

## Dubbeldribbling

- När en spelare har avslutat sin dribbling genom att plocka upp bollen får hen inte dribbla igen.

## Stegfel

- En spelare får inte springa med bollen utan att dribbla.
- En spelare i rörelse får ta två steg efter att hen plockat upp bollen för att sedan skjuta (layup) eller passa.
- En spelare som håller bollen får rotera. Detta innebär att en fot är kvar på samma ställe (roteringsfot) och den andra flyttas. Detta får göras hur många gånger som helst. Om en spelare byter roteringsfot eller lyfter den innan den dribblat eller passerat blir det stegfel.

## Foul

- Om en spelare som tacklar, knuffar eller slår en motståndare blir det foul.
- Generellt får försvararen stå i vägen, men inte tackla eller hålla fast anfallaren.
- Om försvararen rör sig i sidled eller baklänges och kontakt uppstår mot försvararens bröstorg är det inte foul.
- Om försvararen tar kontakt från sidan är det foul.
- Om en försvarare stoppar anfallaren med armarna är det foul.

## Utanför

- Om bollen eller en spelare som har bollen nuddar sidlinjen eller golvet utanför linjen så är spelaren utanför planen och andra laget får bollen.
- Om bollen inte nuddat marken utanför planen är den inte ute. En spelare kan alltså rädda en boll som är i luften, så länge varken bollen eller spelaren varit på eller utanför linjen.

## Inkast

- De flesta regelbrott innebär inkast för andra laget. Spelaren som tar inkast måste stå utanför sidlinjen och passa in bollen innan hen kliver in på planen.

Se exempel på Fryshuset Baskets Youtubekanal.



# Spelets principer

Här följer några av de principer vi tror det är viktigt att spelarna börjar lära sig och förstå under sina första basketår. Varje princip har även ett eller flera nyckelord, som kan vara bra att använda i inläring och för att påminna spelarna:

## Spacing

- Spelarna sprider ut sig för att använda så stor yta av planen som möjligt.  
Bra spacing drar isär försvaret och ger anfaller yta att dribbla, passa och röra sig.
- Nyckelord: Spacing

## Dribbla rättvänd

- Spelarna håller ansiktet mot korgen när de dribblar så de ser möjligheter att passa och attackera. När försvaret sätter press skyddar de bollen men vänder inte ryggen till.
- Nyckelord: Rättvänd, kolla upp

## Raka och hårda passningar

- Spelarna slår raka passningar som snabbt, effektivt och säkert kommer fram dit de ska.  
Vi undviker ballongpassar.
- Nyckelord: Hårda passningar

## Att göra sig fri

- Spelarna utan boll jobbar för att göra sig spelbara. De är på lagom avstånd från spelaren med boll – inte för långt bort och inte för nära – och söker ytor där de inte är täckta av försvarare för att möjliggöra passningsspel.
- Nyckelord: Spelbar

## Snabba spelvändningar

I basket deltar alla på planen i både anfall och försvar, och därför blir snabba spelvändningar viktigt för båda lagen.

- Anfaller försöker så fort de får bollen snabbt ta sig framåt mot motståndarnas korg.
- Försvaret springer direkt tillbaka när de tappat bollkontroll för att skydda sin korg och stoppa anfallarna.
- Nyckelord: Framåt (anfall), tillbaka (försvar)

## Spela genom försvaret

- När det finns öppna ytor nära korgen försöker anfaller attackera dessa med dribbling eller rörelser in mot korgen (cuts).
- Nyckelord: Till korgen

## Spela runt försvaret

- När det inte finns ytor nära korgen försöker anfaller flytta bollen till andra sidan – detta kallas att svinga bollen – för att få försvaret i rörelse och öppna upp ytor för attacker eller cuts mot korgen.
- Nyckelord: Svinga

## Lagets bästa läge

- Spelarna söker det bästa skottläget för laget. Detta innebär att passa bollen till fria lagkompisar och söka ett bra läge, ofta så nära korgen som möjligt.
- Nyckelord: Vem är fri?

# FRUITS

BASKET

