



Sportslig utvalg:
Den røde tråden



Den røde tråden i Hop BBK

Sportslig Utvalg i Hop BBK har i 2017 utarbeidet dette dokumentet som en retningslinje for Hop BBK. Sportslig Utvalg har støttet seg på ressurser fra Bergen Elite i dette arbeidet. Dokumentet er utarbeidet ut ifra dagens situasjon, og er er arbeidsdokument som kan editeres og endres ettersom klubben endrer og utvikler seg.



Den røde tråden i Hop BBK



- A. “Den røde tråden i Norsk Basketball” fra NBBF
- B. Hop Sportslig utvalg sin rolle vs Styret sin rolle
- C. Hops Strategi fra “et godt sted for alle alderstrinn” til “topping mot NM
- D. Spillestrategi – hva er felles i Hop ?
- E. Skillstreninger
- F. Treningstider
- G. Lag og lagpåmelding
- H. Trenere, trener kontrakter og trener utvikling
- I. Cuper
- J. Basketskoler
- K. Hop BBK Policy Dokument 2015
- L. Bergen Elite og støtte på ressurs-siden



A. Den røde tråden i Norsk Basket slik Norges Basketball forbund ser det:



Hva er den røde tråden?

Den røde tråden for norsk basket har fire hovedelement:

1. Trenerne er selvstendige utviklere av idretten. Trenerne skal ikke kontrolleres og styres, men snarere gis alle muligheter til å utvikle sine lag og spillere på best mulig måte innenfor NBBFs rammer og prinsipper.
2. Rammene er styrende. NBBFs utvikling er relatert til norsk skole og til NBBFs lover og NBBFs kamp og spillereglement. Utviklingen styres også av norsk demografi, fysisk utvikling og NIFs bestemmelser og øvrig praksis i norsk idrett.
3. Det skal utvikles en felles terminologi som implementeres på alle nivåer
4. Spilleprinsippene for *den norske røde tråden* er:
 - a. Alle skal kunne sprette ball mens de beveger seg fritt på banen.
 - b. Alle skal kunne angripe og score. 1-1 angrep. DDA prinsipper.
 - c. Første naturlige bevegelse for en norsk spiller etter pass skal være å kutte til kurv.
 - d. Alle norske spillere skal kunne spille forsvar med trykk på ball over hele banen.
 - e. Alle skal kunne skyte.
 - f. Grunnbevegelsene i angrep drives av «Drvaric»-motion.
 - g. Pick and roll er ansett som så effektivt at utøverne skal lære andre supplerende taktikker først for ikke «ty til P/R» ved alle anledninger.
 - h. Forsvarets rotasjoner bygges med Sideline D som grunnregel
 - i. Alle skal tas vare på fysisk og skal være optimalt trent for å spille basketball



B. Hop BBK: Sportslig utvalg sin rolle vs Styret sin rolle

- Hop BBK har et vedtak om at sportslige gjøremål, strategi og utvikling skal ivaretas av Sportslig Utvalg.
- Sportslig Leder styrer Sportslig Utvalg.
- Sportslig Leder skal også sitte i Hop sitt styre og holde styret oppdatert på arbeidet.
- Styret i Hop BBK har det overordnede ansvar for klubben Hop
- Styret utnevner Sportslig Leder
- Styret i Hop BBK har beslutningsansvar for økonomi tilknyttet sportslige aktiviteter



C. Klubbens Strategi fra “et godt sted for alle alderstrinn” til “topping mot NM”

1. Sosialt

Hop BBK setter det sosiale i fokus og arbeider for interaksjon mellom lag og alderstrinn.

2. Klubbfølelse

Hop BBK tilrettelegger både for trening med eget lag og felles treningsgrupper, også på tvers av kjønn, for å skape best mulig klubbfølelse.

3. Trening med eget lag

Enhver spiller skal spille på sitt eget alderstrinn ihht til Hop BBK sitt policy dokument av 2015.

4. Treningsgrupper:

Treningsgrupper settes opp for lag i nærliggende alder og nærliggende ferdighetsnivå. Formålet med treningsgrupper er at spillerne skal eksponeres for andre trenere, andre spillere, andre utfordringer enn på eget lag, for å gjøre spillerne mer rustet og komfortable med å spille basket med hvem som helst.

Å skape et større klubbmiljø er et sosialt mål.



C. Klubbens Strategi fra “et godt sted for alle alderstrinn” til “topping mot NM”

5. Skills trening

Klubben har fokus på at alle spillere skal læres grunnleggende skills og arrangerer åpne skillstreninger delt opp i 2 forskjellige aldersgrupper, eldre og yngre. Skillstreninger dreier seg utelukkende om individuelle ferdigheter innen skudd, ballbehandling, fotarbeid forsvar, fotarbeid angrep, etc.

Skillstrening har også et sosialt formål der klubbfølelsen økes.

6. Oppspill

Oppspill i eldre serier skal følge Hop BBK sitt policy dokument av 2015.

Hop åpner opp for å tilrettelegge for talenter som ønsker å satse mer enn sine lagspillere, men det er viktig at alle spillere får likt tilbud.

7. Skadeforebyggende trening

Klubben fokuserer på å forhindre belastnings-skader og å tilrettelegge for skadeforebyggende trening. Slike treninger kan gå på tvers av kjønn og alder.



C. Klubbens Strategi fra “et godt sted for alle alderstrinn” til “topping mot NM”

9. Seriespill

Hop har som mål å være den ledende breddeklubben for aldersbestemte lag i Region Vest. For å oppnå et slikt mål, er bredde og kvalitet i bredden viktig. I aldersbestemt basket er det ofte jevne og hardtarbeidende lag som tar flest medaljer, og det er her Hop ønsker å være.

10. Talentgrupper

Spillere i Hop (både gutter og jenter) har mulighet til å delta på Bergen Elites talentutviklingstreninger på fredager. Tilbudet er kostnadsfritt og en del av Hop totale tilbud til sine medlemmer

11. Regionslag

Hop er en breddeklubb og ønsker at flest mulig spiller basketball. Samtidig utvikler vi idrettsutøvere og ønsker at flest mulig spillere deltar på regions-treninger. Regionslag er veien videre til talent camp, som igjen er veien videre til aldersbestemte landslag.

12. Aldersbestemte landslag

Hop har tradisjon for å utvikle talenter og dermed ha spillere på aldersbestemte landslag. Dette er en viktig kvalitetsindikator for klubben, og et mål for Hop.



C. Klubbens Strategi fra “et godt sted for alle alderstrinn” til “topping mot NM”

9. Toppede turneringer

Der er 3 hovedturneringer for aldersbestemte lag som krever topping.

Scania Cup: Uoffisielt Nordisk Mesterskap for aldersbestemte lag

U16 NM

U19 NM

10. U19 A og B lag

Når spillere blir eldre, er der noen som vil satse mot Elite, mens andre vil spille for å ha det gøy i sin egen serie. Dette skjer rundt 16-18-årsalderen.

Hop tilrettelegger for begge. Hvis der er nok spillere til 2 lag i U19, skal det deles opp i A og B lag. Siden spillere fremdeles er i utvikling, er der åpning for at spillere fra B-lag skal tas ut til U19 NM til fordel for A-lag spillere

Hop sin hovedregel er:

Til NM-turneringer (U16 NM og U19 NM) og andre invitasjons/kvalifiseringsturneringer, ønsker klubben å stille det beste laget man kan i aktuelle årsklasse, også dersom det betyr at yngre spillere tar spilletid fra eldre. Dette må i forkant av hvert enkelt NM diskuteres mellom involverte trenere og sportslig leder. Alle de som spiller siste år i aktuelle NM-klasse (U16, U19) tilbys å være med på laget som stiller til turneringen uten å være sikret spilletid.



D. Spillestrategi – hva er felles i Hop

Først og fremst - Hop støtter NBBF sin uttalelse:

Trenere er selvstendige utviklere av idretten. Trenere skal ikke kontrolleres og styres, men snarere gis alle muligheter til å utvikle sine lag og spillere på best mulig måte innenfor NBBFs rammer og prinsipper.

Dernest ser vi på faktorer som er viktig for klubben

- Hop er en klubb som arbeider hardt med å utvikle spillere teknisk.
- Hop står for fartsfylt basket med tøft forsvar over hele banen
- Hop står for en basket der spillerne spiller mest mulig fritt og selv finner åpninger og muligheter ovenfor motstander.
- Trenergruppen skal sammen finne felleselementer for spillestil, samtidig som ethvert lag må tilpasse seg sin egen trener og spillergruppe



D. Spillestrategi – hva er felles i Hop

Her er noen prinsipper å arbeide ut ifra

EBC

Alle skal pakke ball med høyre og venstre hender og to baller samtidig

Alle skal kunne pakke ball og bevege seg fritt (frem, bak, venstre og høyre)

Alle skal kunne ta venstre og høyre hånds layup

Alle skal kunne korrekt skuddbevegelse med en hånd

Alle skal kunne sentre og gripe med to-hånds pasnings-teknikk

EB

Alle skal pakke ball med høyre og venstre hender og to baller samtidig

Alle skal kunne pakke ball og bevege seg fritt (frem, bak, venstre og høyre)

Alle skal kunne ta venstre og høyre hånds layup

Alle skal kunne korrekt skuddbevegelse med en hånd

Alle skal kunne sentre og gripe med to-hånds pasnings-teknikk

Alle skal kunne triple-threat

Alle skal kunne spille forsvar i ordentlig posisjon

Alle skal kunne crossover i fart

Alle skal kunne give-and-go

Alle skal trenes i å kutte på kurv



D. Spillestrategi – hva er felles i Hop

Fortsettelse: Her er noen prinsipper å arbeide ut ifra

U13

Alle skal pakke ball med høyre og venstre hender og to baller samtidig

Alle skal kunne pakke ball og bevege seg fritt (frem, bak, venstre og høyre)

Alle skal kunne ta venstre og høyre hånds layup

Alle skal kunne korrekt skuddbevegelse med **to hender**

Alle skal kunne sentre og gripe med **korrekte** pasnings-**teknikker**

Alle skal kunne triple-threat

Alle skal kunne spille forsvar i ordentlig posisjon

Alle skal kunne crossover i fart

Alle skal kunne give-and-go

Alle skal trenes i å kutte på kurv

Alle skal kjenne forward / guard posisjoner

Alle skal kunne finte og gå forbi med riktig fot

Alle skal kunne post-up og enkle bevegelser

Alle skal kunne "pull through" (sweeps) og finter



D. Spillestrategi – hva er felles i Hop

Fortsettelse: Her er noen prinsipper å arbeide ut ifra

U14

Alle skal pakke ball med høyre og venstre hender og to baller samtidig

Alle skal kunne pakke ball og bevege seg fritt (frem, bak, venstre og høyre)

Alle skal kunne ta venstre og høyre hånds layup

Alle skal kunne korrekt skuddbevegelse med to hender

Alle skal kunne sentre og gripe med korrekte pasnings-teknikker

Alle skal kunne triple-threat

Alle skal kunne spille forsvar i ordentlig posisjon

Alle skal kunne crossover i fart

Alle skal kunne give-and-go

Alle skal kjenne forward / guard posisjoner

Alle skal kunne finte og gå forbi med riktig fot

Alle skal kunne post-up og enkle bevegelser

Alle skal kunne "pull through" (sweeps) og finter

Alle skal trenes i å kutte på kurv

Alle skal kunne spille mann-mann hel-bane forsvar

Alle skal være kjent med press-systemer som 1-3-1 trap

**Alle skal være kjent med NBBFs anbefalte motionbevegelser,
og DDA prinsipper (I 2017 er Flex viktig)**



D. Spillestrategi – hva er felles i Hop

Fortsettelse: Her er noen prinsipper å arbeide ut ifra

U15

Alle skal pakke ball med høyre og venstre hender og to baller samtidig

Alle skal kunne pakke ball og bevege seg fritt (frem, bak, venstre og høyre)

Alle skal kunne ta venstre og høyre hånds layup

Alle skal kunne korrekt skuddbevegelse med to hender

Alle skal kunne sentre og gripe med korrekte pasnings-teknikker

Alle skal kunne triple-threat

Alle skal kunne spille forsvar i ordentlig posisjon

Alle skal kunne crossover i fart

Alle skal kunne give-and-go

Alle skal kjenne forward / guard posisjoner

Alle skal kunne finte og gå forbi med riktig fot

Alle skal kunne post-up og enkle bevegelser

Alle skal kunne "pull through" (sweeps) og finter

Alle skal trenes i å kutte på kurv

Alle skal kunne spille mann-mann hel-bane forsvar

Alle skal være kjent med press-systemer som 1-3-1 trap

Alle skal være kjent med NBBFs anbefalte motionbevegelser, og DDA prinsipper (I 2017 er Flex viktig)

Alle skal kunne korrekte screens og pick&roll



E. Skillstreninger

- Klubben har fokus på at alle spillere skal læres grunnleggende skills og arrangerer åpne skillstreninger delt opp i 2 forskjellige aldersgrupper, eldre og yngre. Skillstreninger dreier seg utelukkende om individuelle ferdigheter innen skudd, ballbehandling, fotarbeid forsvar, fotarbeid angrep, etc.
- Skillstrening har også et sosialt formål der klubbfølelsen økes.
- For 2017, er det Bergen Elite som står for skillstreninger, sammen med trenerne. I yngste aldersgruppe er det spillere opp til og med U13 som deltar. I eldste aldergruppe er det spillere fra U14 og oppover som deltar.
- Tilbudet har vist seg å være svært populært, da spillerne får individuell oppfølging på sin teknikk.
- Hop setter av 2 timer for skillstrening i uken i Hop hallen



F. Treningstider

- Hop trener i Hophallen, Kringlebotn Skole og på Paradis Skole.
Treningstider settes opp av Sportslig Leder, i tett samarbeid med Sportslig Utvalg og Trenere.
- Alle lag vil trene i Hophallen, men det er dessverre ikke mulig.
Hop har som mål at alle lag skal ha minst en treningstime i Hophallen.
Deretter er det alder og størrelse på lag som er hovedkriterier for treningstid.
- Treningsgrupper settes opp for lag i nærliggende alder og nærliggende ferdighetsnivå.
Formålet med treningsgrupper er at spillerne skal eksponeres for andre trenere, andre spillere, andre utfordringer enn på eget lag, for å gjøre spillerne mer rustet og komfortable med å spille basket med hvem som helst.
Å skape et større klubbmiljø er et sosialt mål.



G. Lag og Lagpåmelding

- Trenere og Sportslig Utvalg bestemmer hvilke lag som skal meldes på og hvem som skal spille på hvilket lag. Dette kan ikke bestemmes av foreldre.
- Det er trenere og sportslig utvalg som har forutsetning for å se hvor spillere hører hjemme, om laget er klart for oppspill, enkelt spillere klar for å spille mot tøffere motstand, osv. *SporebankenVestfi*
- Det er derimot viktig at foreldre gir beskjed om belastningene blir for stor for spillerne med hensyn til skole, tid, logistikk, osv. Spillere som satser vil stort sett spille hele tiden, og må da begrenses.



H. Trenerne, trenerkontrakter og trenerutvikling

Ofte er det "basket-foreldre" som trener aldersbestemte lag, og slik er det også i Hop. "Basket-foreldre" for egne barn, får ikke godtgjørelse, men slipper å betale treningsavgift. Hop ønsker også å utvikle trenere selv fra de eldre spillergrupper. Trenerne får kompensasjon ihht til alder og oppnådde kurs. Hop sender alle trenere på kurs i NBBF's regi og følger kompetansekravene.

Trenerkurs:

- EB kurs
- Trener 1
- Trener 2
- Trener 3

Sporebanken Vest

Alle trenere skal ha en :

- Basket CV
- Trenerkontrakt
- Politiattest
- Kurs



I. Cuper

Hop anbefaler alle lag om å dra på Cup. Ofte spiller man mot de samme lagene år etter år i hjemlig serie, og det er en stor opplevelse for spillerne å dra på Cup.

Følgende cuper er populære i skrivende stund:

Hansa Cup	Bergen	April/Mai	Årets store cup i Bergen
Basketfestivalen	Gøteborg	Mai/Juni	Europas største cup
Bærum Open	Bærum	September	Åpningscup i Norge
Lunda Spelen	Lund	Januar	Kvalitets Cup i Sverige
Pirates Cup	Kristiansand	Juni	Best for yngre lag

I tillegg kommer viktige kvalifiserings- og invitasjons cuper som skal prioriteres:

Scania Cup	Sverige	April	Uoffisielt Nordisk Mesterskap
U16 NM	Norge	Vår	Offisielt Mesterskap
U19 NM	Norge	Vår	Offisielt Mesterskap



J. Basketskoler

Hop anbefaler alle spillere om å delta på basketskoler. Basketskoler arrangeres stort sett i skoleferier. Noen har lang historikk, andre basketskoler kommer og går

Elite Camp	Bergen	Juni	Dette er for dem som vil bli god
Basketskolen	Tjøme	Juni	Tradisjonsrik sommerskole på Tjøme
Gimle	Bergen	Høst/Vinter	Basketskole når skolen er stengt



K. Hop Policy

Fordeling av spilletid/"topping" av lag

Fordeling av spilletid er et viktig og noen ganger vanskelig tema. For de yngste skal fokus ikke være på prestasjon/seier.

Kampreglementet fra NBBF gir føringer om fordeling av spilletid til og med U13-klassen. Hop BBK ønsker at trenerne skal følge opp intensjonen og innholdet i dette reglementet og fordele spilletiden mest mulig likt mellom spillerne. Dette fordi vi tror det gir best utvikling for alle og at det vil bidra til at man bygger lag hvor alle kan trives.

Med økende alder er det vanlig at man praktiserer noe skjevfordeling av spilletid i forhold til ferdigheter. Vanligvis vil også oppmøte og innsats på trening telle med i fordelingen av spilletid. Det kan være vanskelige avveininger for trenerne i forhold til kortsiktig ønske om å vinne en kamp, - et ønske som ofte deles av alle spillerne - og langsiktig ønske om å gi alle selvtillit og utvikling gjennom deltagelse.

Man bør tilstrebe at alle spillere får spille i løpet av en kamp. Dersom treneren i noen kamper velger å skjevfordele spilletid for å vinne en jevn kamp ved å la de beste spille mest, vil vi oppfordre til at man gjør motsatt skjevfordeling hvis laget møter svakere motstand eller likefordeler hvis man ligger mye under.

Spilletid er for de fleste en viktig faktor i forhold til glede og trivsel. Men i tillegg vil miljøet blant spillerne og trenerens evne til å se den enkelte, følge opp med oppmuntring og konkret tilbakemelding på kamp og trening, kunne bidra til at gleden over sporten ikke alene henger sammen med antall minutter på banen.

Oppspill i eldre årsklasser

Hele lag spiller i årsklassen over

Hvis en trener mener laget vil ha godt av større sportslige utfordringer, er det aktuelt å melde laget på også i årsklassen over. Dette er vanligvis uproblematisk, men i god tid før påmelding til neste års serie bør dette diskuteres både med sportslig leder og med trener for laget i årsklassen over. Det kan være situasjoner der man heller bør vurdere om det er bedre at det yngre laget låner ut spillere til kamper med det eldre hvis det eldre laget har få spillere. Men det kan også være uheldig å splitte opp det yngste laget for å «redde» det eldste. Man kan vanskelig lage retningslinjer for dette annet enn at man bør grundig overveie konsekvenser av oppspill/samarbeid og søke enighet lagene mellom før seriepåmelding.

Man må være spesielt oppmerksom på at det kan oppstå uklarheter og konflikter om hvilket lag som «eier» en spiller dersom enkeltspillere tidligere har spilt opp med eldre lag og så vil spillerens eget lag i neste sesong spille opp som helhet – håndteringen av dette er noe som må diskuteres og avtales før enkeltspillere får lov å spille opp, ref neste avsnitt.



K. Hop Policy

Enkeltspiller trener og spiller kamper med eldre lag.

Det er regelmessig ønske fra enkeltspillere om å få trene med eldre lag og fra trenere om å få hente opp yngre spillere. Dette kan gi ekstra mulighet for utvikling for ivrige treningsvillige spillere og slik være positivt både for den enkelte spiller og de involverte lagene. Det å trene med eldre lag vil vanligvis fungere greit, men oppspill på kamper kan være problematisk hvis en yngre spiller tar spilletid fra en eldre spiller.

Her ønsker vi i Hop BBK å følge følgende retningslinjer

- En spiller tilhører det laget som alderen til spilleren tilsier.
 - Med dette menes at en spiller skal i utgangspunktet spille i sin egen årsklasse, med mindre vi ikke har lag vedkommende kan spille på.
- Alt oppspill (for både trening og kamper) skal avtales mellom de aktuelle trenerne. Trening med lag i egen årsklasse prioriteres ved kollisjoner,
- Fra og med U14-klassen kan man få spille kamper med eldre lag.
 - Ved ønske om oppspill i kamper skal sportslig leder orienteres i forkant.
 - Kamper med egen årsklasse prioriteres ved kollisjoner.
 - Unntak om aldersgrensen for oppspill kan gjøres der et eldre lag mangler spillere. Dette skal avklares med sportslig leder.
- Oppspill skal primært skje til den nærmeste årsklassen.
- I utgangspunktet bør man ikke bruke yngre spillere på kamper der man har nok spillere i aktuelle årsklasse.
- Retningslinjene over gjelder for seriekamper og åpne turneringer. Til NM-turneringer (U16 NM og U19 NM) og andre invitasjons/kvalifiseringsturneringer, ønsker klubben å stille det beste laget man kan i aktuelle årsklasse, også dersom det betyr at yngre spillere tar spilletid fra eldre. Dette må i forkant av hvert enkelt NM diskuteres mellom involverte trenere og sportslig leder. Alle de som spiller siste år i aktuelle NM-klasse (U16, U19) tilbys å være med på laget som stiller til turneringen uten å være sikret spilletid.

Styret
Hop BBK
2015






I. Bergen Elite

Breddeklubber går sammen om elitelag

26.03.2014

Eivind Jensen |  

I Bergen går breddeklubbene Hop, Sandviken og Loddefjord sammen om å etablere en ny klubb som skal utelukkende delta i øverste serien.

Bergen Elite skal være breddeklubbenes elitesatsing, og alle breddeklubbene i Bergensområdet er invitert til å delta.

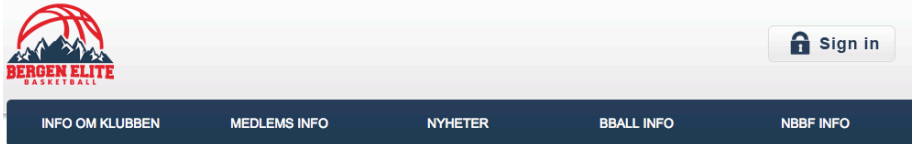
I oppstarten er det i praksis Hop som stiller med spillere og økonomi slik at Bergen Elite kan etablere lag i Kvinneligaen til høsten. Årsmøtet i Hop vedtok nylig å gå inn for at Bergen Elite skulle utgjøre Hops elitesatsing i årene som kommer.

Hop som har vunnet norgesmesterskapet for U16K de to siste årene, og nedover i de aldersbestemte årsklassene er det gode jentelag i alle årskull. Det er dette som skal være den primære rekrutteringsbasen for Bergen Elite på damesiden i de kommende årene, har vi fått vite.

Bergen Elite melder at de satser først på spill i Kvinneligaen fordi rekrutteringsgrunnlaget der er best. På sikt vurderer Bergen Elite også å delta med topplag på herresiden. .



I. Bergen Elite



Breddeklubbens elitesatsing

Bergen Elite skal bli Norges fremste profesjonelle kompetansemiljø for basketball.

Nyhet 27.9.2017:

Vi tapte de to første kampene våre under Åpningshelgen. Vi kommer sterkere tilbake. Følg oss på vår YouTube-kanal. Følg oss for øvrig på Facebook.



LATEST NEWS

04-10-2017 06:54

Updated By : Fredrik
Page Name : #12 Monika Waszczewsk More...

03-10-2017 19:20

Updated By : Fredrik
Page Name : #13 Tuva Andersen More...

06-09-2017 17:56

Updated By : Fredrik
Page Name : #6 Maria Hånes More...

COMING MATCHES

No Match in Coming Days

LAST 5 RESULTS

No Match in Coming Days

- **Sportslig mål:**
Å spille på internasjonalt klubbnivå
- **Organisatorisk mål:**
Å bli Norges fremste profesjonelle kompetansemiljø innen basketball
- **Bergen Elite bidrar med:**
 - Kompetanse
 - Nettverk
 - Ressurser/prosjekter/treningstid
 - Rekruttering/senere frafall
 - Tilhørighet/identitet



I. Bergen Elite

- Skriftlige avtaler regulerer samarbeidet mellom Hop BBK og Bergen Elite.
- Begge klubbene jobber aktivt for å tilføre mer kompetanse og skape en felles identitet.
- Bergen Elite rekrutterer spillere fra egne breddeklubber
- Bergen Elite legger opp til at aldersbestemte spillere prioriterer sitt eget lag i Hop BBK når treninger/kamper kommer i konflikt med aktivitet i Bergen Elite.

