



BLACKEMODELLEN

VÄGLEDNING FÖR SPELARE, LEDARE OCH FÖRÄLDORAR



"Blacken" – eller KFUM Blackebergs IK som är klubbens riktiga namn – grundades 10 mars 1953 av Åke Nilsson i Blackebergs Läroverk (numera Blackebergs Gymnasium) där eleverna spelade basket i skolans ljusgård. Lars-Åke var en nyckelperson i att introducera och sprida basket i Sverige och också Svenska Basketbollförbundets första ordförande.

I dag är Blackeberg en av Sveriges absolut största basketföreningar. Säsongen 2020/2021 hade vi 1600 spelare och 140 ledare fördelade på 90 lag. Av de som spelar basket hos oss är ca 60% tjejer och 40% killar. Vårt huvudsakliga fokus är vår barn- och ungdomsverksamhet. Utöver detta representeras klubben genom herr- och damlag i landets nästa högsta serier. Klubben har en stolt tradition av sportsliga framgångar på tjejsidan och på seniornivå har klubbens damlag vunnit hela sex SM-guld.

Blackeberg är i grunden en breddförening där alla får vara med samtidigt som det finns plats för de som vill satsa särskilt på basket. Gemenskapen är en av klubbens styrkor och att vi har rolig tillsammans märks också i verksamheten. Så oberoende om du i första hand vill ha kul med basket eller satsa fullt ut till landslag och proffskontrakt är "Blacken" klubben för dig.

VÄLKOMMEN — BASKET ÄR KUL I BLACKEBERG!



BLACKEMODELLEN

För att kunna skapa så lika förutsättningar och möjligheter för alla spelare och ledare behövs en viss nivå av samordning – särskilt i en förening av vår storlek. Egna initiativ är så klart viktiga och mycket uppskattade men samtidigt får varken spelare eller lag hamna "utanför" eller vissa lag glida i väg för långt. Därför finns Blackemodellen och det underlättar om alla som är delaktiga i klubbens verksamhet jobbar enligt innehållet i denna. Det är en guide för spelare, ledare, funktionärer och föräldrar om hur klubben fungerar och vad som förväntas – på och utanför plan (kompletteras bland annat med vår föreningspolicy samt information på blackebergbasket.com).

Blackemodellen är en uppdatering av den gamla "Blackemallen" som introducerades redan 2006. Sedan dess har mycket förändrats – både inom klubbens och samhället i stort. Styrelsen beslutade därför 2019 om att påbörja en översyn för att anpassa den till verksamheten. Förutom styrelse och kanslipersonal har en större coachgrupp medverkat i detta. Resultatet är det du nu läser och som innehåller ett antal förtydliganden och justeringar. För att skapa kontinuitet i verksamheten och kunna analysera utfallet är utgångspunkten att denna gäller tills vidare (men som minst till utgången av säsongen 2023/2024).



VÄRDERINGAR OCH ÖVERGRIPANDE MÅL

Mottot "BASKET ÄR KUL I BLACKEBERG!" tydliggör klubbens inriktning och används som ledstjärna i beslut och prioriteringar som rör vår verksamhet.

Tillsammans med föreningens stadgar samt vägledning från bland annat Riksidrottsförbundet, Svenska Basketbollförbundet, Stockholms Basketdistriktsförbund och KFUM Sverige leds Blackeberg med utgångspunkt i de värderingar och övergripande mål du hittar här till höger.

Utöver detta ska klubbens ekonomi hanteras på ett sätt som är sunt och hållbart och som möjliggör en stabil och kvalitativ verksamhet över tid. Måluppföljning sker löpande – bland annat som del av styrelsearbetet.





TRYGGHET

Basket ska vara kul i Blackeberg! Därför är det extra viktigt är klubbens verksamhet bidrar till gemenskap, inkludering och trygghet samt att vi har nolltolerans mot alla former av trakasserier, diskriminering och mobbning.

2017 inleddes ett arbete med fokus på detta och som bland annat har gett sig uttryck i en föreningspolicy som tydliggör hur vi som ledare, spelare, funktionärer och föräldrar förväntas agera inom ramen för klubbens verksamhet. Syftet med policyn är att konkretisera hur vi tillsammans skapar en miljö där alla känner sig trygga samt hur vi ska agera för att vara goda representanter för Blacken – både på och utanför planen.

Utöver policyn har klubben utsett särskilda "trygghetsambassadörer" som finns till hand för att stötta spelare, föräldrar och ledare i frågor som rör din trygghet och inkludering (t ex om din coach inte uppför sig ordentligt, om du känner dig utanför eller om du är rädd att ditt barn inte mår bra i vår verksamhet).

**VILL DU VETA MER OM BLACKENS
ARBETE MED TRYGGHET?**

LÄS MER PÅ [BLACKEBERGBASKET.COM](https://blackebergbasket.com)

B

ATT SPELA BASKET I BLACKEBERG

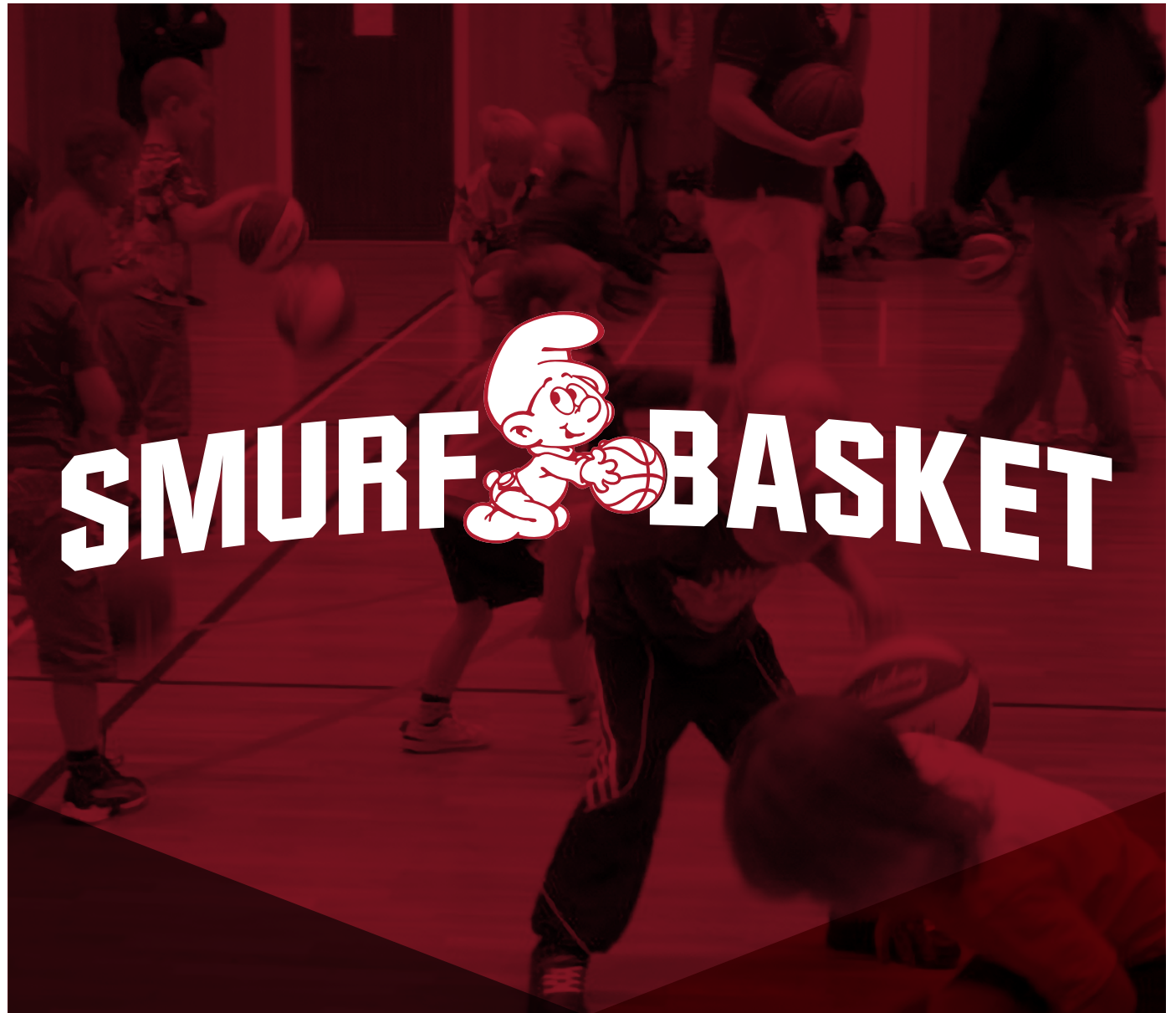




"SMURFBASKET" FRÅN 6 ÅRS ÅLDER

För de allra yngsta erbjuder klubben

"smurfbasket". På "smurfen" är grupperna blandade med tjejer och killar och vi "leker basket" med fokus på spelets grunder. "Smurfen" är i första hand avsedd för 6-åringar men yngre basketentusiaster är så klart också välkomna att medverka.





UNGDOMSLAG FRÅN ÅRSKURS 1

Från årskurs 1 startar klubben omkring

20 "kvarterslag" efter att klubbens sportchef genomfört de årliga besöken hos samtliga grundskolor inom klubbens upptagningsområde.

Vid besöken är klubben med på idrottslektioner och informerar då om basket som sport samt om Blackeberg som klubb. Skolbesöken har genomförts sedan 1992 och är en viktig del av spelarrekruteringen.

Målet är att årligen starta så många nybörjarlag som möjligt och vi startar omkring 20 nybörjarlag per år. Förutsatt att det finns plats kan spelare i denna fas självklart börja i vilket av lagen som passar bäst.

VILLASTAD

Hässelby Villastads skola, Trollbodaskolan, Backluraskolan och Smedshagskolan

HÄSSELBY GÅRD

Hässelbygårdsskolan, Maltesholmsskolan och Loviselundsskolan

KÄLVESTA

Björnbodaskolan, Sörgårdsskolan och Vinstaskolan

VÄLLINGBY

Vällingbyskolan, Grimtaskolan och Pysslingen

NÄLSTA

Nältaskolan

BECKOMBERGA

Beckombergaskolan

SÖDRA ÄNGBY

Södra Ängby skola och Blackebergsskolan

NORRA ÄNGBY

Norra Ängby skola

EKERÖ

Ekebyhovsskolan, Träkvistaskolan, Närlunda-skolan, Sanduddens skola och Birkaskolan



SPELARUTVECKLING I FEM FASER 1/2

I Blackeberg är det viktigt att alla som vill ska erbjudas möjlighet att spela basket så mycket och länge som de vill. Detta genomsyrar

klubbens modell för spelarutveckling (se nästa sida). Samtliga lag i klubben förväntas driva verksamheten i linje med denna. Eventuella avvikelser (t ex vad gäller antal träningar, turneringsspel etc) är möjligt men ska ske i dialog med och efter godkännande av klubbens sportchef. I tillägg till klubbens modell för spelarutveckling har Svenska Basketbollförbundet arbetat fram ett Ramverk för spelarutveckling som alla coacher bör ta del av.





SPELARUTVECKLING I FEM FASER 2/2

FAS	KUNSKAPSMÅL	TRÄNINGSSINNEHÅLL	MATCHER, LÄGER OCH TURNERINGAR
1. LEKFASEN ("SMURFBASKET") >6 år (förskola) 1 träning/vecka (sep–apr) - Storgrupp	Lära sig grundläggande motorik (t ex kombinationer av att springa, hoppa och kasta)	- Mycket rörelse - Allsidig - Lek och test - Fokus på glädje	Inga matcher, turneringar eller läger (i denna ålder har barn begränsad förmåga att uppfatta spelsituationer och spela tillsammans; spelträning blir därför "bortkastad" och träningstiden läggs därför på annat)
2. NYBÖRJARFASEN - Årskurs 1–2 (7–8 år) - Lag baserade på bostadsområde ("kvarterslag") 1 träning/vecka sep–apr för ÅK 1–2 - Spelarna uppmuntras delta i andra idrotter (utveckla motorik, allsidig träning) - Barnen uppmuntras titta på basket (identifiering är vanligt i denna ålder)	- Fokus på glädje - Vidareutveckla motorik - Utveckla grundläggande basketfärdigheter (dribbla, passa och skjuta) samt förståelse för regler och lagspel - Väcka vilja och förmåga att tävla	- Förfinna tekniska färdigheter så att de kan tillämpas fullt ut på match - Utveckla individuella specialiteter - Vidareutveckla styrka, snabbhet och kondition - Förbättra detaljer (kräver ökad koncentration samt att upprepning av misstag undviks)	- Mer tävlingsinriktad och matchlik (korta moment med maximalt tempo) - Individanpassad träning baserat på spelartyp - Mer konstruktiv feedback - Taktik och organisation - Fysträning inkl styrketräning med vikter samt tester för mäta utveckling
3. INLÄRNINGSAFAS - Årskurs 3–5 (9–11 år) - Lag baserade på bostadsområde ("kvarterslag") 2 träningar/vecka (sep–apr) 1 samträning mellan kvarterslag för de som vill - Spelare bör ej hindras från medverkan i andra idrotter (inte minst sommartid)	- Fokus på glädje - Vidareutveckla teknik, förmåga till samspel (inklusive spelsystem på grundläggande nivå) samt regelkunskap - Lära sig försvarsspelets grunder	- Tydlighet om vilka färdigheter som lärs ut i respektive övning (2–3) - I huvudsak frågande pedagogik (för tidigt mogna spelare kan dock direkt positiv feedback tillämpas) - Inslag av lek - Smålagsspel: 1–1, 2–2, 3–3 - Fysträning introduceras (bl a löpträning, rörlighet, koordination, hopp etc)	- Dagläger (sker på "hemmaplan" och utan övernattnig) - ÅK 3 uppmuntras spelarna att åka på klubbens sommarläger - Easy Basketball från ÅK 4 - Läger och cuper i närheten av Stockholm (t ex Eskilstuna) - Spelarna vänjs vid att bo tillsammans under enklare former (t ex i skolsal)
4. UTVECKLINGSFASEN - Årskurs 6–9 (12–15 år) "All Star-lag" för spelare med särskilt basketintresse och talang (killar: ÅK 6; tjejer ÅK 7) - All Star-lag: 3 lagträningar och 1 fysträning/vecka sep–apr (aug–jun för All Star-lag) - Övriga fortsätter i kvarters- eller utvecklingslag (2–3 lagträningar) - Fler idrotter utövas parallellt (vi vill dock att basketen prioriteras under säsongen) - Sommarträning	- Befästa tekniska färdigheter samt taktikkunskap - Tillämpa tekniska färdigheter i lag- spel på träning - Fostra lagspelare med vinnarattityd och kämparanda (som anstränger sig på alla matcher som är lika viktiga – matchspel vara utvecklande)	- Indivuell teknik (skjuta, passa, dribbla, göra sig fri, försvara etc) - Positiv konstruktiv feedback tillämpas (analys och lärande av misstag) - Klubbens fysprogram med fystränare för All Star-lag. Övriga lag tränar fys med sin ordinarie tränare efter program från klubbens fystränare. - Stor vikt läggs på uppträdande på/bredvid plan - Tävlingsmoment uppmuntras (t ex övningar inriktade på att slänga sig, peppa medspelare etc) - Spelarna uppmuntras till att träna på egen hand	- Från 13 års ålder medverkar samtliga lag i Stockholmsserien samt på Göteborgs Basketfestival - All Star-lag deltar dessutom i bl a RM och USM (se nedan) - Klubbens sommarläger är en årets höjdpunkter
5. PRESTATIONSFASEN - Gymnasiet (16–19 år) - All Star-lag (spelare utanför dessa kan spela i annat lag inom klubben och/eller anta ledaruppgifter inom klubben) - A-truppen har 4–5 lagträningar/vecka året runt - För spelare med ambitioner att utvecklas till elitspelare utökat fokus på inställning och mental styrka (fram till denna ålder klarar sig vissa på enbart talang, men för att lyckas på nästa nivå krävs också mental styrka)	- Förfinna tekniska färdigheter så att de kan tillämpas fullt ut på match - Utveckla individuella specialiteter - Vidareutveckla styrka, snabbhet och kondition - Förbättra detaljer (kräver ökad koncentration samt att upprepning av misstag undviks)	- Mer tävlingsinriktad och matchlik (korta moment med maximalt tempo) - Individanpassad träning baserat på spelartyp - Mer konstruktiv feedback - Taktik och organisation - Fysträning inkl styrketräning med vikter samt tester för mäta utveckling	- I första hand sker matchspel i Stockholmsserien (fåtal spelare erbjuds plats i herr-/damlag) - Klubbens sommarläger är en av årets höjdpunkter - Spelare mellan 15–20 år åker till Göteborgs Basketfestival - Lagen har möjlighet att själva anmäla sig till turneringar utanför Sverige (se nedan)



NIVÅINDELNING SKAPAR PLATS FÖR FLER

Vi vill att alla våra spelare ska lyckas och vara framgångsrika med sin basket. Vi är övertygade om att nivåanpassning gör det möjligt för fler att utvecklas på sina egna villkor. I Blackeberg skapar vi därför plats för både bredd och spets. Ett led i detta är att inför årskurs 6 för killar och årskurs 7 för tjejer bilda så kallade "All Star"-lag för spelare med särskilt basketintresse, färdigheter och potential att utvecklas.

VI VILL HA SVERIGES BÄSTA UTVECKLINGSLAG!

Spelare som inte tar plats i All Star-lag fortsätter spela i kvarters- eller utvecklingslag där de kan anpassa hur ofta de tränar baserat på ambitionsnivå (t ex tränar vissa 1 gång per vecka istället för 2–3 gånger per vecka – vilket är helt ok men kan också påverka nivån de spelar på eller speltid i samband med match). Detta är en minst lika viktig del av upplägget och klubbens mål är att ha Sveriges bästa utvecklingslag.

Nivåindelningen baserat på All Star-lag samt kvarters- eller utvecklingslag har använts i klubben sedan 1995 och har varit framgångsrikt för att stimulera spelare att fortsätta så länge som möjligt. Att killarna börjar tidigare än tjejerna baseras på klubbens erfarenhet om olikheter i behov och önskemål mellan grupperna.

UTTAGNING TILL ALL STAR-LAG

Klubbens sportchef är ansvarig för urval av spelare till All Star-lagen. Detta sker i nära dialog med coacher för ålderskullens kvarterslag och andra berörda baserat på fyra huvudkriterier:

1. Träningsnärvaro (>80%)
2. Basketintresse / Ambition
3. Färdighetsnivå
4. Utvecklingspotential

Då basketintresse väger särskilt tungt rekommenderas spelare intresserade av All Star-laget till att medverka i så många av klubbens aktiviteter som möjligt (t ex lovbasket, samträningar och Summer Camp) samt att på andra sätt visa sin vilja att prioritera basket i sitt liv. Eftersom spelare utvecklas i olika takt sker uttagning löpande under flera år. Bara för att man inte kommer med första året betyder inte att man kan ta en plats senare. Antalet spelare per All Star-lag kan variera beroende på ålderskullens storlek.

TRÄNINGAR

För att skapa en basketmiljö där så många som möjligt trivs och utvecklas tror vi i första hand på att träna och spela med likasinnade (snarare än att nödvändigtvis öka träningsdosen). Det gäller även för All Star-lagen där de som vill satsa mer på basketen som får kvalitetshöjd träning och match – utan att behöva välja bort andra aktiviteter och intressen.

MATCHSPEL

Oavsett nivå deltar samtliga lag i utvecklingsfasen i Blackeberg Basket Cup, Stockholmsserien och Göteborgs Basketfestival. All Star-lagen representerar dessutom klubben i USM. Klubbens sportsliga mål är kvartsfinal för U15SM och U16SM och semifinal i USM17 och USM19. Klubben bekostar resor, boende mm för spelare som är uttagna att representera klubben i SM.

All Star-lagen kan även få möjlighet att spela internationellt, (förutsatt att de håller tillräcklig nivå; avgörs av klubbens sportchef):

KILLAR	TJEJER
ÅK 6: Träningsresa på hösten samt tävlingsspel på våren (t ex en omgång i BBBL)	ÅK 7: Träningsresa på hösten samt tävlingsspel på våren (t ex en omgång i BBBL)
ÅK 7 och framåt: Tävlingspel hela året (t ex EYBL, BBBL)	ÅK 8 och framåt: Tävlingspel hela året (t ex EGBL, BBBL)

Helst behålls ungdomslagen intakta hela vägen upp till U19 och efter det erbjuds de som kan och vill spel till klubbens representationslag på seniornivån. Spelare med ambition och färdigheter kan självklart ta detta steg tidigare i samråd med sportchef, seniorcoach och föräldrar.



CUPER OCH TURNERINGAR

Turneringar, cuper och läger är en stor del av basketspelandet. De vanligaste som klubbens lag deltar i hittar du till höger. I första hand ska av klubbens utvalda aktiviteter prioriteras. Självklart finns möjlighet för lag som så önskar att medverka i andra aktiviteter. Dock ska detta då ske i samråd med klubbens sportchef. Eventuella tillägg sker med hänsyn tagen till träningsvolym, ambitionen att hålla ihop lag och bekostas då av lagen själva.

BLACKEBERG BASKET CUP

Klubbens egen försäsongsturnering för spelare U12–U16. Går av stapeln under första helgen i september. Förutom våra egna lag medverkar i första hand lag från andra föreningar i Stockholmsområdet – men även från andra orter runt om i Sverige samt lag från andra länder. Gratis deltagande för alla Blackebergslag. Föräldrar hjälper till som hallvärdar och sekretariat.

STOCKHOLMSSERIEN / LIONS CUP

Stockholms basketdistriktsförbunds serie för U13–U19 med tre nivåer. Lag på nivå 1 spelar slutspel i Stockholmsserien. Lag på nivå 2 och 3 kan välja mellan Stockholmsserien och Lions Basket Cup (LBC). Blackeberg står för anmälningsavgiften och domarkostnaderna.

SCANIA CUP

Spelas under påsken i Södertälje. Åldersgrupper: U13–U19. Inofficiellt nordiskt mästerskap och är en inbjudningsturnering. Blackeberg står för anmälningsavgiften för de av våra lag som blir inbjudna.

SÖDERTÄLJE OPEN

Spelas under andra helgen under höstlovet. Åldersgrupper: U13–U16.

ESKILSTUNA BASKET CUP

Spelas i april–maj. Åldersgrupper: U11–U12. Blackeberg Basket betalar anmälningsavgiften.

GÖTEBORGS BASKETFESTIVAL

Spelas under Kristi Himmelsfärdshelgen och är en traditionell säsongsavslutning för lag i U13–U19. Blackeberg Basket betalar anmälningsavgiften.

UNGDOMS-SM

Spelas utspritt under året och på olika platser i landet för U15–U19. Klubben har enbart ett lag per åldersgrupp och representeras av All Star-lagen. I samband med detta står klubben för anmälningsavgift, resa och logi. Om inte annat är sagt bekostar dock spelarna sina egna måltider.

INTERNATIONELLA TURNERINGAR

Utöver turneringarna ovan medverkar vissa lag i internationellt spel. För All Star-lagen handlar det bl a om EYBL (European Youth Basketball League) och BBBL (Baltic Boys Basketball League).



ÖVRIGA AKTIVITETER 1/2

BLACKEBLIXTEN

På Valborgsmässoafton arrangeras klubbmästerskapen för alla lag mellan årskurs 6 och äldre. Vi vill som ungdomsförening ta ett stort socialt ansvar och ställa upp för ungdomarna denna kväll. Lagen klär ut sig och spelar mot varandra under avslappnade former med ett poängshandikappsystem (om ett yngre lag möter ett äldre så får det yngre laget starta matchen med ett visst antal poängsledning).

Turneringen börjar på eftermiddagen och håller på långt in på småtimmarna. Klubben bjuder på lättare mat och dryck samt möjlighet att ta ett nattbad mellan matcherna.

MVP-FESTEN

I maj varje år har vi vår säsongsavslutning i Vällingbyhallen. Alla medlemmar, coacher, spelare och föräldrar samlas. På MVP-festen delar coacherna ut priser till de spelare som gjort något speciellt under säsongen. För de yngre lagen vill vi att coacherna är generösa och delar ut extrapriser. Samtidigt delar klubben ut priser till årets ledare, förälder, "Blackebergare", herr- och damspelare samt klubbens All Star-lag. Självklart avslutas kvällen med en spektakulär dunktävling och godisregn!

SUMMER CAMP

Förmodligen klubbens största arrangemang under året och är för barn som börjar årskurs 4 till hösten och äldre. Sommarlägret har genom åren förlagts till en mängd olika orter – bl a Sala, Söderköping, Västervik, Ockelbo och Oskarshamn. Lägret pågår i 10 dagar (de yngsta spelarna är där i 5 dagar).

Huvuddelen av tiden går åt till träningar och matcher, men en mängd andra aktiviteter förekommer också. Lägret fyller en mycket viktig social funktion för våra ungdomar. Spelare och ledare umgås över lag- och åldersgränser och bidrar till att skapa gemenskap. Flera hundra ungdomar brukar delta, vilket ställer stora krav på de ledare och föräldrar som hjälper till under lägret.

WINTER CAMP

Strax efter nyår genomförs ett dagläger i Vällingbyhallen för spelarna som går årskurs 4 och 5. En vanlig dag börjar med träning mellan klockan 9 och 11 på förmiddagen. Därefter lunch och på eftermiddagen fortsätter träningen. Sedan mellanmål och dagarna brukar avslutas med matchspel. Vi håller på fram till cirka klockan 16.00.

DAY CAMP

Mot sensommaren genomförs ett dagläger i Vällingbyhallen för de yngre spelarna (de som går årskurs 2 och 3). En vanlig dag börjar med träning mellan klockan 9 och 11 på förmiddagen. Därefter lunch och på eftermiddagen någon form av utomhusaktivitet (t ex bad om vädret tillåter). Sedan mellanmål och dagarna brukar avslutas med matchspel. Vi håller på fram till cirka klockan 16.00.

JULFESTEN

Sker i samband med årets sista herr- och damlagsmatch i december. Det är ett härligt tillfälle att träffa sina Blacke-kompisar. Samtidigt frossar vi i det stora fikabord som klubbens medlemmar har bakat.

ÖPPET HUS PÅ SKOLLOVEN

Under höst-, sport- och påsklovet har vi öppet hus i Vällingbyhallen för våra medlemmar. Varje dag kommer hundratals ungdomar till Vällingbyhallen för att spela 3 mot 3 och delta i olika tävlingar.

BASKETÅRETS HÖJDUNKTER

JANUARI	Winter camp
FEBRUARI	Sportlovsbasket
MARS	Stockholmsseriens slutspel/Lions Cup
APRIL	Eskilstuna Basket Cup, Scania Cup, EYBL, Påsklovsbasket, Blackeblixten
MAJ	MVP-festen, Göteborgs Basketfestival
JUNI	Ledarresan
AUGUSTI	Summer Camp, Day Camp
SEPTEMBER	Blackeberg Basket Cup
OKTOBER	Höstlovsbasket, Södertälje Open
DECEMBER	Julfesten



ÖVRIGA AKTIVITETER 2/2

REPRESENTATIONSLAG

Förutom att skapa förebilder för yngre spelare är syftet med klubbens dam- och herrlag att erbjuda en utvecklingsplattform för spelare med siktet inställt på nästa nivå. Målsättningen är att majoriteten av spelarna i representationslagen ska vara fostrade i klubben.

FYSTRÄNING

För att förebygga skador samt skapa bästa möjliga förutsättningar för att utvecklas som spelare är fysträning ett viktigt inslag. Fysträning sker för All Star-lag i grupp med utbildad fystränare och stegras i takt med att spelarna blir äldre, starkare och mer kunniga. Övriga lag tränar fys med sin ordinarie tränare efter program från klubbens fystränare.

SOM SPELARE I BLACKEBERG FÖRVÄNTAS DU

LEVA UPP TILL det som beskrivs i klubbens föreningspolicy

KOMMA I TID och ta rätt utrustning till träning, match och andra aktiviteter

MEDDELA TRÄNAREN i god tid om du inte kan vara med på träning eller match

GÖRA DITT BÄSTA och stötta dina lagkompisar i såväl med- som motgång



ATT VARA LEDARE I BLACKEBERG BASKET

Sportchefen tillsätter coacher och ledare till alla lag – ofta spelare från klubben och/eller föräldrar som vill hjälpa till.

Att vara ledare för ett lag i Blackeberg innebär mycket engagemang och arbete men även många fördelar. Vissa fördelar märks på en gång och andra på längre sikt.

Att få dela med sig av sina kunskaper, ha en skara barn som utvecklas som spelare och ser upp till dig samt föräldrar som respekterar och värderar det du gör är otroligt givande för de allra flesta. Dessutom innebär det möjligheter att skaffa sig värdefull ledarskapserfarenhet samt att etablera kontakter för framtiden. Båda dessa erfarenheter är väldigt värdefulla och uppskattade i arbetslivet.



UTBILDNING OCH ANNAT STÖD

De flesta av våra coacher är unga och relativt nya i sin ledarroll vilket gör att de kan behöva hjälp från föräldrar och andra vuxna. Ofta är de aktiva som ungdomsspelare i klubben och duktiga på basket och vilka övningar som ska göras men inte lika erfarna på att få ordning på barn eller kommunicera med vuxna.

Dessa unga ledare är en väldigt viktig del av klubbens verksamhet då de tryggar föreningen återväxt. Vi vill uppmuntra, stödja och utveckla framtidens ledare – inom basket men också samhället i stort. Därför lägger vi mycket fokus och resurser på att utbilda våra ledare. Blackeberg bekostar samtliga av våra ledares basketutbildning, följer deras utveckling samt försöker möta allas ambitioner

Som ledare i Blacken är det viktigt att du erbjuds möjligheten att utveckla dina kunskaper som gör dig till en bättre tränare och ledare. Vi arbetar ständigt med utbudet av utbildningar, oavsett vilken roll du har. Utbildningarna arrangeras såväl av klubben själv som av andra aktörer. Se nedan för de vanligast förekommande.

UTBILDNINGAR

Utbildningar arrangerade av SISU, Svenska Basketbollförbundet och Stockholms Basketdistriktsförbund innefattar en mängd olika utbildningar för coacher och aktiva. Klubben fokuserar främst på Svenska Basketbollförbundets tränarutbildning i fyra nivåer (nås via Utbildningsplattformen).

Utbudet är dock större än så och innefattar bland annat också domar- och funktionärsutbildningar. Kontakta kansliet om du hittat en utbildning du är intresserad av.

LEDARRESAN

Samtliga coacher som fyllt 18 år erbjuds varje år möjligheten att åka med på en veckolång ledarresa utomlands. Under resan ordnar vi ledar- och tränarutbildningar, men mycket tid ges också till rekreation och socialt umgänge. Ledarresan är ett viktigt inslag i klubbens verksamhet där band stärks, samhörighetskänslan skapas och coacher utvecklas.

STIPENDIER

I Sverige finns en stor mängd stipendier att söka för idrottsintresserade (såväl coacher som spelare). Se blackebergbasket.com för mer information. Tveka inte att söka – det kan vara lättare än du tror! Har du några frågor angående ansökan prata med någon i kansliet.

**VILL DU VIDAREUTVECKLAS
SOM BASKETLEDARE?**

**TA KONTAKT MED KLUBBENS
SPORTCHEF!**



OLIKA KUNSKAP BEROENDE PÅ NIVÅ

Att leda grupper i olika faser av sin basket-utveckling kräver olika ledarfärdigheter.

Klubben ställer därför olika krav beroende på nivå och ledare som minst ha genomgått följande utbildning per fas.

FAS	LEDARE	UTBILDNING
1. LEKFASEN ("SMURFBASKET")	- Många ledare medverkar vid respektive tillfälle (varav en huvudansvarig och minst en i rollen som "klok förälder" som bl a kan trösta om skador uppstår) - Klubbens mål: Ha stort antal ledare som kan arrangera lekar samt leda enklare basketövningar	- Nybörjarutbildning (klubbens egna) - Introduktion Utvecklingstränare 1 - Ledarresa
2. NYBÖRJARFASEN	1 huvudcoach per lag - Minst 1 lagförälder per lag	
3. INLÄRNINGSAFAS	1 huvudcoach per lag - Minst 1 lagförälder per lag	...samt: - Grund Utvecklingstränare 2 - Ledarresa
4. UTVECKLINGSAFAS	1 huvudcoach per lag - Minst 1 lagförälder per lag - Tränaren för All Star-lag har också övergripande ansvar för samordning av övriga lag i åldersgruppen	...samt: - All Star-lag: Fortsättning Utvecklingstränare 3 - Övriga lag: Grund Utvecklingstränare 2
5. PRESTATIONSFASEN	1 huvudcoach per lag (med och gedigen basketkunskap – helst även med erfarenhet från att leda basket på seniornivå – samt som är uppmärksam, en bra organisatör och en god människokännare)	
6. HERR- OCH DAMLAG	Gärna en yngre coach från föreningen med ambitioner	...samt: Fördjupning Utvecklingstränare 4



RÖDA TRÅDEN

Från årskurs 1 baseras träningsinnehållet i lagen på "Blackebergs röda tråd". Genom denna får klubbens tränare konkret vägledning om övningar och spelupplägg. "Röda tråden" bygger på Blackebergs och Svenska basketbollförbundets ram för spelarutveckling och förmedlas till tränare genom övningskompendium, på coachclinics samt i andra kanaler.

Sportchefen går igenom detta och klubben vill att hälften av tiden per träningstillfälle ska baseras på "röda tråden". Syftet är att alla spelare i Blackeberg ska få en likvärdig utbildning och kunna spela med varandra när de blir äldre.

I tillägg till klubbens modell för spelarutveckling har Svenska Basketbollförbundet arbetat fram ett ramverk för spelarutveckling som alla coacher bör ta del av.

HUR VI AGERAR SOM LEDARE

Oavsett vilken nivå du verkar i som ledare inom Blacken förväntas du ställa dig bakom och leva upp till det som beskrivs i vår föreningspolicy. Förutom detta förväntas du om ledare i klubben även:

- Driva verksamheten i enlighet med Blackemodellen
- Vara förberedd och komma i tid till träningar, matcher och andra aktiviteter
- Kommunicera och förse kanslipersonal, lagföräldrar och andra med information.
- Medverka på coachträffar och andra sammankomster
- Ta hand om klubbens material på bästa möjliga sätt (t ex bollar)
- Kontakta ålderskullsansvarig eller sportchef vid osäkerhet om vad som gäller (t ex i frågor antal träningar, matchspel, medverkan i turneringar och cuper)

ATT VARA FÖRÄLDER I BLACKEBERG BASKET





ATT VARA FÖRÄLDER I BLACKEBERG BASKET

Föräldrar som är engagerade sig i sina barns basketspelande är en förutsättning och viktig framgångsnyckel för att Blackeberg som ideell förening ska fungera på ett bra sätt. Inte minst då många av våra coacher är unga och relativt nya i sin roll. Därför uppmuntrar vi föräldrar att involvera och engagera sig i klubbens verksamhet. Blackeberg har ett väl fungerande kansli som sköter alla bokningar och anmälningar till serier, cuper, resor mm men ni som föräldrar kan göra skillnad på hur upplevelserna kring dessa blir.

Att vara "basketförälder" innebär mycket glädje då man får en direkt möjlighet att engagera sig och följa sitt barns hobby och utveckling på nära håll. Det finns många uppgifter föräldrar kan hjälpa till med. Mycket handlar det om att stötta ledarna och t ex hjälpa till med att hålla ordning på barnen, ta hand om det administrativa och andra sysslor runt laget vid match och träning. Dessutom kan man som förälder vara med och jobba vid klubbens arrangemang, läger eller cuper.

ANSVARSFÖRDELNING

Vår erfarenhet är att det fungerar bäst när ansvarsfördelningen inom föräldragruppen är tydlig. Det är bra om en förälder tar huvudansvaret som lagledare och agerar "vet-tig morsa / farsa" som stöd till coachen. Dessutom att andra tar ansvar för lagkassan, körscheman vid bortamatcher etc. I samband med match behövs dessutom att en grupp föräldrar hjälper till med att skriva protokoll och ta tid.

FÖRÄLDRAMÖTEN

I samarbetet mellan ledare och föräldrar är tydlighet en framgångsfaktor. När träningsgrupper och lag bildas kallar vi därför samtliga föräldrar till ett föräldramöte. Då berättar vi om klubben och presenterar "Blackemodellen" samt ger möjlighet att påverka verksamhetens inriktning och diskuterar hur föräldrar bäst kan stötta sina barn, laget och ledarna.

UTBILDNING FÖR FÖRÄLDRAR

Blackeberg anordnar utbildning hur man sköter ett sekretariat, det är en fördel om så många föräldrar som möjligt kan gå denna utbildning då man är ansvarig för sekretariatet som hemmalag.

FÖRÄLDRAFÖRENINGEN

För att hjälpas åt som föräldrar med de insatser som behövs i föreningen finns Blackeberg Baskets Föräldraförening, ett forum där föräldrar med barn som spelar i Blackeberg Basket kan få och dela information kring basket och föreningen, samordna aktiviteter och föra diskussioner.



AVGIFTER OCH KOSTNADER

Samtliga spelare betalar årligen en medlemsavgift samt en sportavgift som är anpassad till spelarens ålder och ambitionsnivå. Dessa täcker större delen av kostnaderna är förknippat med basketspelandet. Vissa kostnader tillkommer dock (t ex deltagande i sommarläger samt vissa turneringar).

I Blacken ser vi gärna att alla spelare i laget har möjlighet att medverka, varför ekonomisk återhållsamhet ska eftersträvas när cuper och läger planeras. Finansiering av cuper och läger bör i möjligaste mån ske genom för laget gemensamma aktiviteter eller kollektivt på annat sätt. Klubben rekommenderar att alla lag inför varje säsong har ett föräldramöte där tränare och lagledare presenterar en årsplan med tillhörande budget. Utöver detta finns möjlighet att finansiera medverkan genom att arbeta inom klubbens verksamhet samt att ansöka om medel ur L Åke Nilssons fond (se nedan).

MEDLEMSPAKETET

I medlems- och sportavgiften ingår varje år ett "medlemspaket". Oftast någon typ av plagg med Blackebergs färger vilket delas ut i samband med någon av klubbens aktiviteter under året. Detta för att skapa en känsla av tillhörighet samt enhetligt utseende.

L ÅKE NILSSONS FOND

Fondens syfte är att erbjuda ekonomiskt stöd till medlemmar med ansträngd ekonomi som innebär att medlemmen inte kan medverka i klubbens aktiviteter. I första hand avses klubbens sommarläger men i förekommande fall också t ex inköp av matchkläder. Fonden är namngiven efter föreningens grundare och första ordförande Åke Nilsson. Se blackebergbasket.com för mer information.



HUR VI AGERAR SOM FÖRÄLDRAR

SOM FÖRÄLDER HJÄLPER DU DITT BARN GENOM ATT...

- Få henne/honom att komma i tid till träning och match
- Få henne/honom att ta med sig rätt utrustning
- Få henne/honom att delta vid träning när hon/han är frisk och avstå när hon/han är sjuk eller skadad (att träna eller spela vid sjukdom eller skada kan få allvarliga hälsokonsekvenser)
- Uppmuntra till aktivitet och vardagsmotion (etablera långsiktigt god träningskultur)
- Få henne/honom att planera övriga aktiviteter (t ex läxor) utifrån match- och träningstider
- Heja, hurra och uppmuntra vid sidan av plan (dock ej coacha eller instruera från sidlinjen under träning eller match, det är ledarnas uppgift)

HJÄLP DITT BARN S LAG GENOM ATT...

- Låta klubbens ledare ansvara för barnen under match och träning
- Uppmuntra, inte bara ditt eget barn, utan hela laget vid match, i med- och motgång
- Vara en god förebild för spelarna och alltid agera sportsligt gentemot alla lag och domare
- Se domaren som en "vägledare", en domares beslut ska aldrig kritiseras
- Se till prestation och utveckling snarare än resultat
- Vara tydlig i din kommunikation med ledare/laget och ha en bra framförhållning (vid anmälan till aktiviteter, återbud, sjukstatus, behov/erbjudande av hjälp med mera)
- Erbjud hjälp och hjälpa lagets ledare när så efterfrågas

TA DEL AV INFORMATION FRÅN COACH OCH FÖRENINGEN GENOM ATT...

- Delta i lagets föräldramöten
- Bevaka överenskomna informationskanaler (Blackens hemsida, Facebooksida, e-post etc)
- Läs samt i förekommande fall agera på utskick från föreningen
- Leva upp till det som beskrivs i klubbens föreningspolicy

Blackeberg Basket ser gärna att du som förälder utöver blackebergbasket.com, följer föreningen i sociala medier såsom Twitter, Instagram och Facebook. Att vi har många följare är viktigt för att bygga och utveckla intresset för vår verksamhet och stärka varumärket:

Facebook facebook.com/blackebergbasket

Twitter @KFUMBlackeberg

Instagram [blackeberg_basket](https://instagram.com/blackeberg_basket)

**DU ÄR VARMT VÄLKOMMEN ATT FÖLJA
DAM- OCH HERRLAGETS MATCHER I
VÄLLINGBYHALLEN.**

TA GÄRNA MED BÅDE SLÄKT OCH VÄNNER!



**BASKETÄR KULI
BLACKEBERG!**