

Sportsplan for Moss Basketballklubb

1. Visjon og Målsettinger

- **Visjon:** Å utvikle talentfulle basketballspillere som kan konkurrere på nasjonalt og internasjonalt nivå.
- **Målsettinger:**
 - Skape et trygt og inkluderende miljø for alle spillere.
 - Utvikle tekniske, taktiske, fysiske og mentale ferdigheter hos spillere i alle aldersgrupper.
 - Forberede spillere for deltakelse på regionale og nasjonale landslag.

2. Aldersbestemte Klasser

- **U10 (7-10 år):** Fokus på grunnleggende ferdigheter som dribling, pasninger og skudd. Introduksjon til spillforståelse og lagarbeid. Introduksjon til basketball via lek med og uten ball og bevegelsestrening. Basketball skal være gøy.
- **U12 (10-12 år):** Videreutvikling av grunnleggende ferdigheter. Introduksjon til taktiske elementer som forsvar og angrep. Fokus på glede og mestring.
- **U14 (13-14 år):** Økt fokus på taktiske ferdigheter og fysisk trening. Forberedelse til konkurranser og turneringer.
- **U16 (14-16 år):** Avansert teknisk og taktisk trening. Fokus på individuell utvikling og lagdynamikk. Forberedelse til regionale og nasjonale mesterskap.
- **U18 (16-18 år):** Spesialisert trening med fokus på å forberede spillere til seniornivå. Deltakelse i nasjonale turneringer og landslagsuttak.

3. Treningsstruktur

- **Ukentlige Treninger:**
 - **U10-U12:** 2-3 treninger per uke, 60-90 minutter per økt.
 - **U14-U16:** 3-4 treninger per uke, 90-120 minutter per økt.
 - **U18:** 4-5 treninger per uke, 120 minutter per økt.
- **Treningsinnhold:**
 - **Teknikk:** Dribling, pasninger, skudd, forsvarsteknikker.
 - **Taktikk:** Spillforståelse, angreps- og forsvarsstrategier.
 - **Fysisk Trening:** Styrke, utholdenhet, smidighet.
 - **Mental Trening:** Fokus, motivasjon, lagånd.

4. Konkurranser og Turneringer

- **Lokal Serie:** Deltakelse i lokale serier og turneringer for alle aldersgrupper.
- **Regionale Mesterskap:** Forberedelse og deltakelse i regionale mesterskap for U14 og eldre.
- **Nasjonale Turneringer:** Deltakelse i nasjonale turneringer og mesterskap fra U16 og U18.

5. Trenerutvikling

- **Kurs og Utdanning:** Trenerne oppfordres til å delta på kurs og utdanningstilbud fra Norsk Basketballforbund og NIF.
- **Mentorordning:** Erfarne trenere fungerer som mentorer for yngre trenere.
- **Evaluering:** Regelmessig evaluering av trenere for å sikre kontinuerlig utvikling og forbedring.

6. Samarbeid med Norsk Basketballforbund

- **Landslagsstige:** Følge retningslinjene og anbefalingene fra Norsk Basketballforbunds landslagsstige for spillerutvikling.
- **Talentutvikling:** Identifisere og støtte talentfulle spillere for deltakelse på regionale og nasjonale landslag.

7. Foreldreinvolvering

- **Informasjonsmøter:** Regelmessige møter for å informere foreldre om klubbens mål og planer.
- **Frivillig Arbeid:** Oppfordre foreldre til å bidra som frivillige i klubben.

8. Evaluering og Oppfølging

- **Årlig Evaluering:** Gjennomføre årlige evalueringer av sportsplanen for å sikre at målene nås.
- **Spillerutvikling:** Individuelle utviklingsplaner for talentfulle spillere med regelmessig oppfølging og tilbakemelding.

Denne sportsplanen skal bidra til å utvikle talentfulle basketballspillere i Moss Basketballklubb, samtidig som den sikrer at klubben følger retningslinjene fra Norsk Basketballforbund.