

Sportslig Plan

Langhus IL Basket

Visjon

Langhus Lions Basket - Klubben der alle trives, utvikler seg og blir sett

Verdigrunnlag

Inkluderende, gøy, trivsel, mestring

Langhus Lions Basket har et inkluderende miljø der alle får være med og medlemmer i alle aldre opplever trivsel og mestring. Vi viser respekt for at alle er forskjellige og vi bryr oss om hverandre både på og utenfor basketbanen. Økonomi skal ikke være en barriere for å spille basketball i Langhus, sammen finner vi løsninger.

Basketball er den beste idretten i verden, det er gøy å være en del av Langhus Lions Basket. Vi har det gøy sammen som lag og som klubb. Vi snakker sammen om forventinger og regler innfor hver sesong med fokus på sosial inkludering. Å vinne er ikke alt. Langhus Lions Basket er opptatt av langvarig trivsel og at hvert enkelt medlem har det bra.

Mestringsglede øker selvtilliten som er viktig for alle. Langhus Lions Basket ønsker at alle medlemmer skal kjenne på opplevelsen av mestring som spiller, trener, dommer, styremedlem eller foresatt. Vi ønsker å tilrettelegge slik at alle kan oppleve mestring på sitt nivå.

Mål

Langhus LionsBasket skal:

- være en breddeklubb
- rekruttere nye spillere og lag hvert år
- utvikle egne trenere og dommere
- ha fokus på riktig kompetanse og kurs for alle tillitsvalgte
- være best på trivsel

Breddeklubb

Langhus Lions Basket ønsker at alle spillene er med lengst mulig hvilket betyr at:

- Vi ønsker å beholde aldersbestemte lag for gutter og jenter opp til U19
- Fra Easy Basket U8-U13 følges gjeldende regel om tvunget innbytte
- Alle spillere skal få rimelig spilletid i en ordinær seriekamp (unntatt Elite serier)
- Når lag meldes opp i Elite skal spillere tilbys spill i en annen serie i tillegg
- Spillere fra U17 og oppover kan spille i seniorserier med klubben etter skjønn
- Alle lag streber etter å nå langsiktige mål og utvikle individuelle ferdigheter

Rekruttere nye spillere og lag hvert år

- Langhus Lions Basket rekrutterer spillere til nye jente- og guttelag i 3.trinn hvert år
- Langhus Lions Basket samarbeider med SFO på skoler i Langhus, Ski og Kråkstad
- Langhus Lions Basket har et nybegynner tilbud hver høst

Utvikle egne trenere og dommere

- Alle spillere fra U15 og oppover får tilbud om å ta trenerkurs
- Alle spillere fra U14 og oppover får tilbud om å ta dommerkurs
- Alle trenere i klubben møtes gjennom trenerklubb 4 ganger/år
- Eldre trenere er mentor for yngre trenere i klubben

Ha fokus på riktig kompetanse og kurs for alle tillitsvalgte

- Alle i styret har til enhver tid tatt E-læring; *Innføring i styrearbeid for idrettslag*
- Styret deltar på *Klubbens styrearbeid i praksis* annethvert år
- Styret, trenere og dommere prioriterer Den Store Baskethelgen (NBBF) og Den Lille baskethelgen (NBBF Region ØST) hvert år
- Langhus Lions Basket arrangerer Tip Off hver høst med fokus på; sekretariatkurs, instruks for lagkontakt, trivselsleder, kiosk- og hallvakt.

Være best på trivsel

- Alle lag skal ha en lagkontakt og en trivselsleder som har ansvar for å følge opp laget med hjelp av oppdaterte og tilgjengelige instruks
- Alle lag har fokus på sosiale aktiviteter utenom basketbanen
- Langhus Lions Basket arrangerer 2-3 klubbeventer i året felles for alle medlemmer
 - Tip Off
 - Straffekonkurranse i januar
 - Familiebasket i april/mai
- Langhus Lions Basket har ÅPEN HALL, treninger der medlemmene kan spille og trene mer fritt

Tillitsverv i Langhus IL Basket

Retningslinjer og ansvar for styret

Styret skal sørge for en forsvarlig drift av klubben. Styret har ansvar for oppfølging, evaluering og revidering av arbeidsverktøyene; Sportslig Plan og Visjon, verdi og mål.

Styret består av tillitsvalgte som blir folkevalgte gjennom klubbens Årlige møte. Styret er klubbens ansikt utad og skal strebe etter å utvikle Langhus IL Basket til en enda bedre klubb.

Styret består av:

Leder: Hovedansvaret for Klubbens drift og ansvar at styret følger Sportslig Plan og Klubbens Visjon, verdi og mål og reviderer disse årlig, samt er kontaktperson til NBBF Region Øst

Sportslig Ansvarlig: Hovedansvar for oppfølging av trenere og dommere i klubben samt fordeling av treningstider hver sesong

Kasserer: Hovedansvar for føring av regnskap, budsjett, medlemsregistrering og fakturering

Styremedlemmer: Ansvar for oppfølging av resterende Instruksjer; Materialforvalter, Arrangementansvarlig, PR- og Nettside ansvarlig, Kioskansvarlig samt oppfølging av lagkontakt/trivselsleder

Retningslinjer og ansvar for trenere

Der skal være minst en ansvarlig trener med ansvar for treningsopplegg og kampløp for hvert enkelt lag. Det er også ønskelig at hvert lag har en assisterende trener som kan følge opp ved fravær e.l. Trenerne må arbeide innenfor klubbens verdier, sportslig plan og individuelt trenerkontrakt.

Minimumskrav for å starte som trener i aldersklassene under 12 år er EasyBasket Trenerkurs eller tilsvarende. Klubben ønsker å utvikle trenere og betaler for ytterligere trenerkurs. I tillegg må trenerne forplikte seg til å delta i klubbens egen trenerutviklingsplan. Sportslig leder har ansvar for oppfølging av trenere, som på sin side plikter å følge opp dette arbeidet.

For å utvikle nye trenere gis det tilbud til spillerne fra og med U15-lagene om EasyBasket Trenerkurs. Sportslig ledelse søker å oppmuntre og legge til rette for at spillere videre oppover i klassene som har talent og lyst til det, får delta på regionens videre kurs for trenere.

Trenere har ansvar for alle spillerne på laget. Hvis en spiller er med på SPU, LL, Top-idrettslinje på Vgs og i tillegg til laget, så er det hovedtreneres ansvar for å snakke med spilleren og foresatte om 24-timersutøveren og vekten av restitusjon, trening og kosthold.

Trenere har ansvar for å ta direkte kontakt med styret ved mistanke om overgrep, spiseforstyrrelse, mobbing eller liknende.

Retningslinjer og ansvar for lagkontakt og trivselsleder

Det skal være minst én lagkontakt og trivselsleder på hvert lag. Det kan være samme person, men det er ønskelig at det er to forskjellige med tanke på kvalitet og mengden arbeidsoppgaver.

Lagkontakt og trivselsleder samarbeider med trenerne og har ansvar for administrasjon av laget og dets sosiale miljø.

Lagkontakter og trivselsledere følges opp av kontaktperson i styret som har ansvar for å dele informasjon og oppdatere instruksjoner for disse tillitsvervene.

Lagkontakter/trivselsledere har ansvar for å ta direkte kontakt med styret ved mistanke om overgrep, spiseforstyrrelse, mobbing eller liknende.

Retningslinjer og ansvar for dommere

For å utvikle nye dommere gis det tilbud til spillerne fra og med U14-lagene om Kamplederkurs. Sportslig ledelse søker å oppmuntre og legge til rette for at spillere videre oppover i klassene som har talent og lyst til det, får delta på regionens videre kurs for dommere.

Organisering av aktiviteten

Treninger

U7-10 trener 1 gang per uke, i gymsal med ballstrl 5

U11-13 trener 2 ganger per uke, i gymsal med ballstrl 5

U14 og oppover trener 2-3 ganger per uke med ballstrl 6 (jenter) eller ballstrl 7 (gutter). Lag med mål om å spille elite prioriteres 3 lagtreninger/uke

Fra U13 og oppover tilbys spillerne ekstra treninger, som ferdighetstreninger på tvers av alder, styrketrening eller 3MOT3 trening

Ferdighetstrening

Spillere i klubben tilbys ferdighetstrening som ekstra trening for de som vil utvikle seg mer. Fokus på individuell utvikling, ferdighet, teknikk og taktikk er i fokus på disse treningene.

Styrketrening

Spillere i klubben tilbys styrketrening gjennom et eksternt samarbeid eller i regi av klubbens trenere med lokaler i Langhushallen og rundt.

3MOT3 trening

Spillere i klubben tilbys 3MOT3 trening der fokus er på ferdigheter for å spille 3MOT3. Eksterne personer utenfor klubben tilbys 3MOT3 trening mot medlemskap i Langhus IL Basket.

Turneringer/Cup

Alle lag bør delte på minst en cup/turnering i løpet av sesongen. Langhus Langhus Basket betaler påmeldingsavgift for alle lag til en cup/turnering per sesong.

Spillestil

Langhus IL Basket følger NBBFs spilleprinsipper:

1. Alle skal kunne sprette ball mens de beveger seg fritt på banen.
2. Alle skal kunne angripe og score. 1-1 angrep.
3. Første naturlige bevegelse for en spiller etter pass skal være å kutte til kurv.
4. Alle spillere skal kunne spille forsvar med trykk på ball over hele banen.
5. Alle skal kunne skyte.
6. Alle spillere skal kunne spille tøft mann-mann forsvar
7. Alle skal tas vare på fysisk og skal være optimalt trent for å spille basketball