


Täby Basket Trappan		 Gemensamt Pojkar och Flickor									
Träningar	6-års/U7	Åk 1/U8	Åk 2/U9	Åk 3/U10	Åk 4/U11	Åk 5/U12	Åk 6/U13	Åk 7/U14	Åk 8/U15	Åk 9/U16	
	1 ggr/veckan helgen 1 tim 9-12	1 ggr/veckan helgen 1 tim 9-12	1 ggr/veckan helgen 1 tim 9-12	1-2 ggr/veckan helgen 1 tim 9-12	2 ggr/v helg och vardag 1 tim 17-19	2 ggr/v helg och vardag 1 tim 17-19	2 ggr/v vardag 1,15 tim 17-21	2-3 ggr/v vardag 1,15 tim 17-21	3 ggr/v vardag 1,15 tim 17-22	3 ggr/v vardag 1,15 tim 17-22	
<p>Förklaring: Från U10 respektive U13 kan lagen välja att utöka antalet lagträningar, från 1 till 2 och från 2 till 3. Valet att utöka antalet träningar ska utgå ifrån: 1) Träningsgruppens storlek för att kunna fylla samtliga pass vid ex. skador och sjukdomar. 2) Tränarnas tid och möjligheter att genomföra alla träningspass. 3) Träningsgruppens vilja och ambition att genomföra samtliga pass. 4) Från U13: vi vill att det ev utökade träningspasset inte konkurrerar med möjligheterna för spelaren/rna att även delta i Spelarakademin.</p>											
Fysträning	Motorik Koordination Balans Styrka	Motorik Koordination Balans Styrka	Motorik Koordination Balans Styrka	Motorik Koordination Balans Styrka	Motorik Koordination Balans Styrka	Motorik Koordination Balans Styrka	Motorik Koordination Balans Styrka	Motorik Koordination Balans Styrka Kondition	Motorik Koordination Balans Styrka Kondition	Motorik Koordination Balans Styrka Kondition	
<p>Förklaring: Vår inställning till fysträning är att vi i första hand utbildar idrottare, i andra hand basketspelare. Vi vill jobba skadeförebyggande och utveckla våra spelares grundstyrka, smidighet, rörlighet och uthållighet för att må bra och klara ökad belastning över tid. Vi tar utgångspunkt i SBBFs ramverk för spelarutveckling och har gjort en barn-ungdomsanpassad bank av fysövningar som går att nå via Täby Baskets hemsida. Vi rekommenderar tränare U11-U13 att utnyttja sidorna på basketplanen, ev extrahallar, omklädningsrum samt ytor utomhus för att lägga 10-30 min fysträning i anslutning till basketträningar före eller efter. Tränare för U14-U16 lagen, som ska leda lagets fypass och genomgått säsongens fysutbildning, kan få tillgång till styrkeförrådet i Byängshallen. Kontakta sportchefen för vidare information.</p>											
Seriespel		Swedbankligan	Swedbankligan	SW/EB	SW/EB	SW/EB	Seriespel 2-3 nivåer	Seriespel 2-3 nivåer	Seriespel 2-3 nivåer	Seriespel 2-3 nivåer	
<p>Förklaring: Från U13 är ambitionen är att träningsgruppen är så pass stor (minst + 25 spelare) så att man kan delta i minst 2 nivåer för spel i respektive åldersgrupp. Coacherna avgör i samråd med sportchefen vilka nivåer man väljer att delta i. Skulle deltagandet i flera nivåer försäras av för få spelare i truppen, kan inlåning av spelare från yngre åldersgrupp genomföras enligt överenskommelse mellan coacherna och efter dialog med sportchef. Coachen för det yngre/sändande laget avgör vilka/hur många matcher spelare får spela samt vilka spelare som är aktuella för uppflyttning. Utgångspunkten för totalt antal spelade matcher är de rekommendationer som framgår av Svensk Baskets Ramverk för Spelarutveckling. U8-U10 sammandragningsform: 1 helg/månad, U11-U12 sammandragningsform: max 30 matcher/säsong, U13-U14: max 40 matcher/säsong. U15-U16: max 50 matcher/säsong.</p>											
Turneringar/Cup					Våren (E-tuna)	Våren (E-tuna)	Hösten Våren	Hösten Våren Inbjudningsturneringar	Hösten Våren SM Inbjudningsturneringar	Hösten Våren SM Inbjudningsturneringar	
<p>Förklaring: Lag i Täby Basket kan valfritt delta i turneringar med öppna anmälningar. Beslutet om antalet turneringar ska ske i relation till: 1) Antal rekommenderade matcher/spelare/åldersgrupp/säsong. 2) Storlek på gruppen 3) Utvecklingsbehov i gruppen och 4) i samråd/dialog med sportchef.</p> <p>Rekommendation: U9-10 en helg med en övernattnings och bad i t ex Uppsala eller Eskilstuna. U11-U12 åker till Eskilstuna Basket Cup U13-U14 väljer två turneringar per lag, en på höst och en på vår som grund. Från och med U13 är det också ok att välja en turnering utomlands, och vi rekommenderar då besök till våra närmaste grannländer Norge, Danmark, Finland eller Baltikum. U15 och 16 kan delta i SM-spel och utöver det lite mer flexibelt välja cuper efter behov. För inbjudningsturneringar måste deltagande alltid stämmas av med sportchefen innan man får anmäla sig. (ex. Scania Cup etc).</p> <p>I U13-U16 där lagen eventuellt delas upp utifrån nivå åker lagen till turneringar som erbjuder olika inriktning ex. competition- fun/challenge-open eller två helt separata turneringar.</p> <p>Från U14 * accepteras inbjudan till turneringar där ett större fokus läggs på resultat, tabellplaceringar och inbördes ranking, s.k inbjudningsturnering som exempelvis Scania Cup. Dels för att RF tillåter elitsatsningar från 13 års ålder (U14) och dels att Svensk Basket påbörjar sin selektion till landslagsuttagning från U15. Förutsättningen är att ledarna följer Täby Baskets policy i övrigt och inte medverkar till toppning, selektioner och permanenta nivåändringar som leder till en skev fördelning av förutsättningar (ex. antal matcher, cuper, träningar) i laget eller mellan nivåer/turneringar eftersom det riskerar avhopp och utslagning av andra spelare i åldersgruppen. *Föreningen anser att det kan vara rimligt att U13-lag, som uppfyller ovan premisser, kan få delta i enstaka inbjudningsturneringar. *För inbjudningsturneringar ska sportchefen först godkänna lagets deltagande.</p>											
Antal spelade matcher (serier + cuper)		Max 1 sammandragning per månad/spelare			Sammandragnings-form, max 30 matcher/säsong		Max 40 matcher/säsong		Max 50 matcher/säsong		
Läger	Mini Camp	Mini Camp	Mini Camp Lovläger	Lovläger	Lovläger Summercamp	Lovläger Summercamp	NBC Summercamp	NBC Summercamp	NBC Summercamp Region	NBC Summercamp Region	
<p>Förklaring: I de yngre åldersgrupperna erbjuder vi Täby Baskets dagläger på skollov. För de äldre ungdomarna arrangerar vi Norrort Basketball Camp (NBC) en gång per säsong. Vi uppmanar att alla medlemmar deltar i Täby baskets Summer Camp från U11 till U16-året. Deltagande på andra typer av sommarläger är positivt, men vi vill inte att det sker på bekostnad av vår egen Täby Basket Summer Camp.</p>											
Ledare	Coach Hjälptränare Lagförälder	Coach Hjälptränare Lagförälder	Coach Hjälptränare Lagförälder	Coach Hjälptränare Lagförälder	Coach Hjälptränare Lagförälder	Coach Hjälptränare Lagförälder	Coach Hjälptränare Lagförälder	Coach Hjälptränare Lagförälder	Coach Hjälptränare Lagförälder	Coach Hjälptränare Lagförälder	
Utbildning ledare	Intro	Intro	Intro	Intro	Intro	Intro	Grund	Grund	Grund/Fortsättning	Grund/Fortsättning	
Utbildning spelare									Ledarakademin Domarintro	Ledarakademin Domarintro	
Utveckla Spel-märket		Basketbollen	Järnbollen	Bronsbollen	Silverbollen	Guldbollen					
Röd Tråd	AKTIV Start		FUNDament		Lära sig att träna		Träna för att träna		Lära sig att tävla		
Värdegrund	4 K Lagregler	4 K Lagregler	4 K Lagregler	4 K Lagregler	4 K Lagregler	4 K Lagregler	4 K Lagregler	4 K Lagregler	4 K Lagregler	4 K Lagregler	
Spelarakademi							1 ggr/v	1 ggr/v	1 ggr/v	1 ggr/v	
Friday Night							Friday night	Friday night	Friday night	Friday night	
Öppet hus skollov	Öppet Hus	Öppet Hus	Öppet Hus	Öppet Hus	Öppet Hus	Öppet Hus	Öppet Hus	Öppet Hus	Öppet Hus	Öppet Hus	
Dräkter	egna	egna	egna	egna	egna	egna	klubben	klubben	klubben	klubben	
Speltid	alla lika	alla lika	alla lika	alla lika	alla lika	alla lika	3 Q alla lika 4:e välja Attityd/ Närvaro	3 Q alla lika 4:e välja Attityd/ Närvaro	3 Q alla lika 4:e välja Attityd/ Närvaro	3 Q alla lika 4:e välja Attityd/ Närvaro	