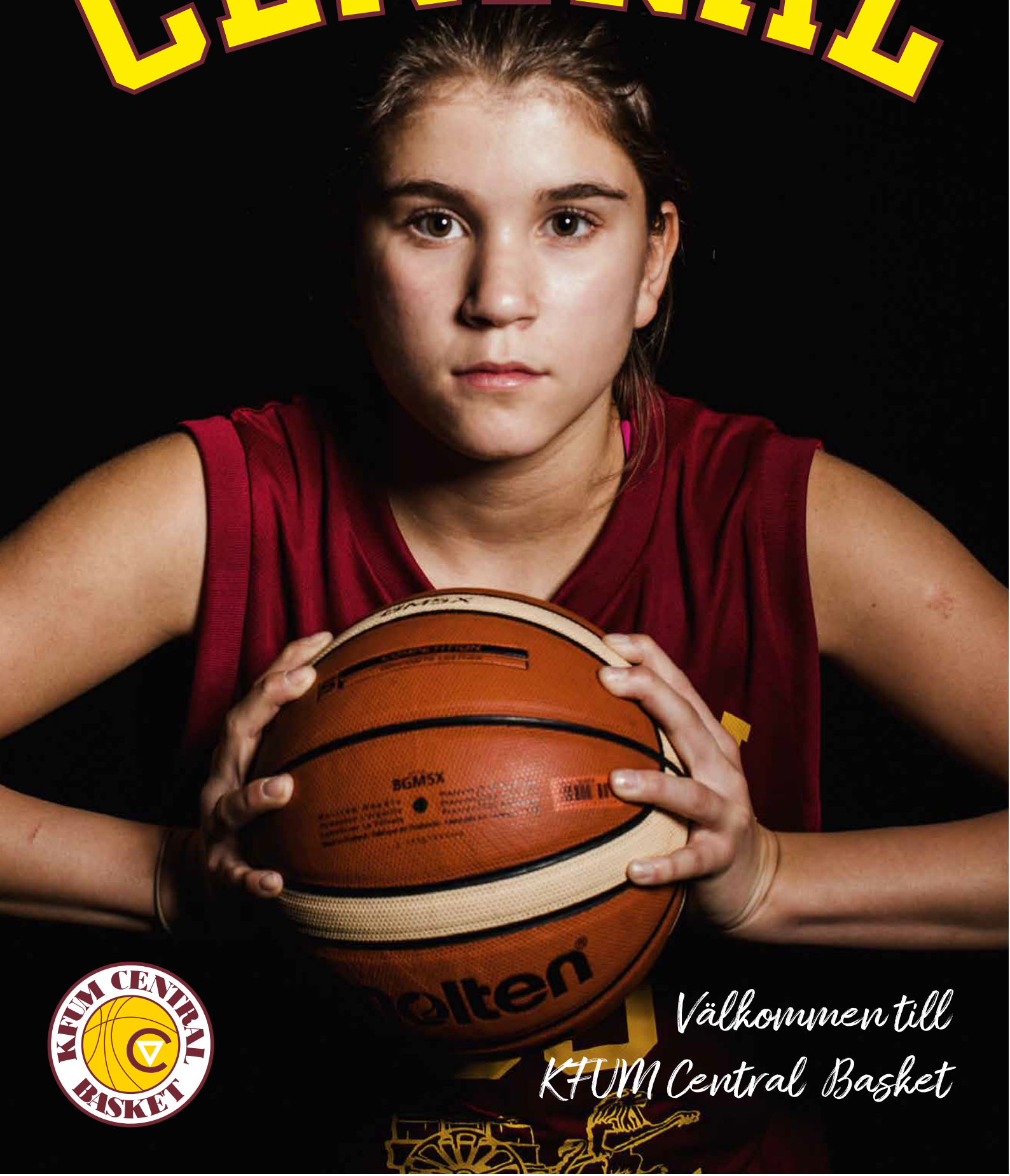


CENTRAL



Välkommen till
KFUM Central Basket



Sammanhållning mellan åldrarna är viktigt.

FOTO: KAROLINA EHRENPIIL

Varför spelar vi **basket**?

Vi är en idrottsförening och i en idrottsförening så är idrotten i fokus. Genom vår idrott vill föreningen att spelare och ledare ska utvecklas både inom sporten och som människor. En bra definition på coach är "En bra coach är en ledare som får spelare att göra det de inte vill göra för att uppnå det som de vill uppnå". En coach måste vara inspirerande men också tydlig med vad som krävs för att laget ska uppnå det som laget vill uppnå. Vi brukar ofta prata med spelarna om att det är på träning man vinner matcherna. Om spelaren i varje läge på träning gör sitt bästa så kommer vinsterna så småningom.

Är det viktigt att vinna?

Idrott är en tävling och i en tävling måste man vilja vinna. Så svaret på den frågan är att det är otroligt viktigt att

man vill vinna, men det är sällan viktigt att man vinner just den matchen. Vi har förlorat många matcher och kommer att förlora ännu fler matcher för att vi har den uppfattningen att lagets utveckling alltid är viktigare än resultatet på en enskild match.

Utveckling viktigare än resultat

När vi säger att lagets utveckling är viktigare än resultatet på en enskild match så innebär det att vi följer vår utvecklingsplan för laget och spelarna oavsett vilka motståndare vi hade senast och vilka motståndare vi har i nästa match. Att ändra träningsupplägg efter varje match beroende på hur det gick i förra matchen ger inte den röda tråd som ett långsiktigt framgångsrikt lag behöver.

Det är upp till tränaren och laget att sätta upp riktlinjer och mål för säsong-

en utifrån klubbens värderingar och riktlinjer. Detsamma gäller spelarnas utveckling. En spelare måste behärska många olika delar av spelet och vi ger ibland spelarna uppdrag under matchen där de får träna på delarna man inte är så bra på. Då är det otroligt viktigt att inte en förälder sitter på sidan om och ropar "dribbla upp den själv" när vi just sagt att spelaren måste vara mer spelfördelare (det är nästan alltid så att man vill att ens eget barn ska göra fler poäng – d v s det ropas "hela vägen", "ta den till korgen", "Skjut").

Rätt attityd

Våra förväntningar på spelarna är att de har hög träningsnärvaro, alltid kämpar och har en bra attityd mot kompisar, coacher och domare m fl. Detta kommer i sin tur att påverka laguttagning och deltagande i vissa cuper.

VERKSAMHET FÖR BARN



6–8 åringar
Bananakids:
Basketgrunder,
rörlighet,
koordination

4–5 åringar
Green bananas:
lekbasket, hoppa
spring, rulla, studsa,
klättra, häng!

Barnen är i rörelse
och har kul hela
träningen! ”

Nina, förälder

Hoppa, studsa, klättra – **Ha kul!**

Vår verksamhet för de minsta erbjuder en träning full av rörelse med och utan basketboll. Träningen leds av utbildade ledare med fokus på att ha kul och samtidigt lära sig nya saker.

En vanlig träning börjar med samling i mitten innan en uppvärmning med lite olika stafetter, kull m.m. inleds. Träningen avslutas alltid med en hinderbana full med saker att klättra på, hänga i, ett par korgar att träna skott på eller glida ner för.

Föräldrar är välkomna att titta på eller vara delaktiga som assisterande tränare under träningen.

Det värmer i hjärtat när jag ser hur dessa små killar och tjejer vågar ta för sig, vågar tävla och vill vinna. Egenskaper som är väl så viktiga i livet som i basket. ”

Varje lördag kör våra minstingar (4–8) på KFUM och där ligger fokus på basketgrunder, rörelse och koordination under roliga former.

Efter träningen kan ni passa på att äta några pannkakor

eller varför inte en smörgås i vårt fräscha Rose Café.

Om ni vill prova på är det bara svänga förbi en lördag! Ta med inneskor, träningskläder och en vattenflaska.

Välkomna!

FRÅGOR STÄLLS TILL
anthony@centralbasket.se

Börja spela basket ▶

■ Gör intresseanmälan via centralbasket.se för att få mer information om vår barnverksamhet.

Barnen får leka med bollarna och utveckla sig tillsammans med andra barn på planen. Deras kunskaper utvecklas väldigt snabbt. Lyckan är oslagbar när den sista hinderbanan kommer fram.

”

Fredrik Aron, pappa till Zöe

VERKSAMHET FÖR UNGDOMAR



15–16 år
basketspecifik
träning, fys, ledareutbildning
m.m. Vanligt seriespel.
– tidigare erfarenhet eller
fysisk talang krävs.

En förening att **växa i!**

Vi är idag över 50 träningsgrupper starka och varje vecka tränar närmare 650 ungdomsspelare i klubbens regi runtom i innerstan.

Vi erbjuder lagverksamhet för tjejer och killar 9–16 år. En spelare i KFUM Central spelar basket för att den själv vill, tycker det är kul och vill utvecklas!

Ungdomslagen leds av erfarna coacher som till sin hjälp har yngre trainees. Det satsas mycket på utbildning av spelare, coacher samt föräldrar och vi utvecklar vår verksamhet kontinuerligt. Föreningen arbetar fortlöpande med vår spel- och utvecklingsmodell så vi ska kunna säkerstäl-

la att våra spelare kommer så nära sin potential som möjligt utan någon slags stress.

Vårt ledord är tålmod. Vi tror inte på hetsa fram resultat. En spelare i KFUM Central Basket ska vilja vara kvar och utvecklas hela vägen upp till vår seniorverksamhet, och om man inte vill eller kan spela längre så ska ledarsidan vara ett lovande alternativ.

Upp till 14 år är alla välkomna att börja spela, oavsett tidigare kunskap. Är du äldre får du gärna prova på men vi kan inte garantera plats då de lagen redan har spelat i flera år. Matchspel erbjuds i olika form från 8 års ålder, turneringar tillkommer vid 10 års ålder.

Varje säsong startar med ett sommarläger, senaste åtta åren i Oskarshamn, där grunderna nöts och en massa sociala aktiviteter fyller ut kvällarna. I samband med skollov har vi öppet i vår egen hall på Rosengatan, mitt i centrala Stockholm. Under säsongen erbjuds morgonträning med frukost för de som vill träna mer och i samband med sommarlovet erbjuds ett allaktivitetsdagläger på Rosengatan med omnejd.

Läs mer om föreningens värderingar och tänk på sidan 4 (Allt om Central), samt på centralbasket.se

Välkomna till oss!
Go bananas!

KFUM Central är klubben där alla ungdomar betyder något!, Olle Lindström med flera barn i verksamheten.”

12–14 år
Ungdom,
basketrelaterad
träning, fys m.m.
Vanligt seriespel.

8–11 år
Basketgrunder,
rörelse, koordination.
Matchspel en gång
i månaden.

Börja spela basket ▶

Gör intresseanmälan via centralbasket.se för mer information.

JUNIOR & SENIOR



Vi vill starta upp fler motionslag!

Har du lirat basket och vill träna och spela på lagom nivå?
Skicka in en intresseanmälan via centralbasket.se.

JUNIOR

Våra u17 och u19 lag kommer spela i nivå 1, SM och även utomlands.

Vi har också juniorlag för de som bara vill lira för att det är kul.

SENIOR

Vi har lag i damer division 3 och 4 samt herr division 3, 5 och 7.

Lagen tränar 1-2 gånger i veckan. Det är också föräldrabasket på lördagar.

ROSENBUSKEN

Vårt enda litalag! Spelar i basketligan special. Rosenbusken är vårt lag för individer med någon intellektuell funktionsvariant.

■ Gör intresseanmälan via centralbasket.se om du vill lira!

ALLT OM CENTRAL

Hur börjar man spela basket?

1

Anmäl intresse
för att spela!
centralbasket.se

2

Prova på!
Gå på två träningar
och kolla hur
det känns!

3

Vill du fortsätta?
Registrera dig via
centralbasket.se/
medlem

Allt om Central

En förening att växa i

KFUM Central Basket är en ideell idrottsförening som främst riktar sig till barn och ungdomar i Vasastan, på Norrmalm och Östermalm.

- ➔ Vi har basketlag för de flesta; från de yngsta i bananakids till ungdoms- och motionslag samt för individer med intellektuell funktionsvariant.
- ➔ Vi lägger stort fokus på spelarens individuella utveckling
- ➔ Föreningens värderingar bygger på sportsligt engagemang, gemenskap och omtanke.
- ➔ Vi är idag 1050 medlemmar varav 850 är spelare!

Att spela i KFUM Central

En spelare i KFUM Central spelar basket för att den själv vill!

- ➔ Varje lag tränar 1-3 gånger per vecka, utöver lagträningarna så erbjuder individuell träning för de flesta lagen samt fysträning. Individuella träningar finns bl.a på morgonen och då äter vi frukost tillsammans efter. Fysträning erbjuds per lag men också extra för de som vill i vårt träningscenter tre dagar i veckan.
- ➔ Att spelare, ledare och föräldrar i KFUM Central Basket mår bra och trivs i sina respektive grupper är viktigast!

Vår idé

Vår idé är basen för allt vi gör, varje dag. Före, under och efter träning och läger. I kontakt med föräldrar och skolor. Vid möten med coacher, i utskotten och styrelsen. Vid planering och genomförande av utbildningar. Vid inköp av tjänster och produkter.

- ➔ Vi har upprättat policier eller riktlinjer för

bl.a ANDT, ledare, föräldrar och åskådare inom vår verksamhet. Det är viktigt för oss med en klar kommunikation och att snabbt agera om något inte görs på rätt sätt.

Socialt

Att medlemmar i KFUM Central mår bra är viktigt för oss! Att spelarna, ledarna och föräldrarna trivs i sina respektive grupper är grundläggande. Vi tror att trivsel och en glad och rolig utvecklingsmiljö är värt att satsa på, därför arrangerar vi en mängd sociala aktiviteter utspridda över säsongen! Som exempel:

- ➔ Banana Action Day, vi visar upp klubben på stan och promotar oss för att sen lira lite basket och äta korv på någon basketplan, september.
- ➔ Luciabasket, lagen klär ut sig och lilar matcher. Pepparkakshustävling m.m.
- ➔ Klubbmästerskap & sommaravslutning.
- ➔ MVP-bankett, prisutdelning och lite andra happenings.

Utbildning

Centralakademien är samlingsnamnet för samtliga utbildningar som vi erbjuder. Där har vi samlat ledare-, funktionärs- och spelarutbildningar som basketförbundet, SISU, KFUM och vi själva arrangerar.

Förälder och åskådare

- ➔ **Som förälder** i föreningen så hjälper vi vårt barn i tid till träning och samlingar, med rätt utrustning och ibland skjuts till bortamatcher som spelas utanför tunnelbanenätet och turneringar.
- ➔ Vi vill gärna att laget ska åka med kommunala färdmedel till och från matcher så långt det går då det bygger lagkänslan.

- ➔ Familj och vänner är mer än välkomna till matcherna också såklart, vi ser gärna att man förhåller sig till vår åskådarpolicy.
- ➔ Varje lag behöver en lagledare som hjälper till med lagadministrationen.

Träningsavgift

Alla som tränar och spelar med KFUM Central Basket måste erlagga en avgift för att vi ska kunna betala anmälningsavgifter, licenser, domare med mera när ni tränar och spelar match.

- ➔ Det ingår en licensförsäkring i träningsavgiften.
- ➔ Träningsavgift erläggs per säsong (1 augusti-30 juni) och faktureras från kansliet.

Våra träningshallar

Vi tränar i flertalet olika idrottshallar/gymnastiksalar i vårt upptagningsområde. Våra yngsta lag utgår från KFUM Centrals lokaler på Rosengatan 1. Gärdeshallen räknas som vår hemmahall för seriespel.

Fanzone: Supporter och företag

Som syskon, kompis, förälder, gammal centralare, ny centralare, hang around med flera kan du också stödja föreningen! För 200 kr per säsong blir du medlem i vår fanzone och stödjer inte bara vår verksamhet utan får också ta del av samtlig information från klubben, möjlighet att utnyttja de förmåner som 1952-klubbensföretagen ger samt delta i utlottningen av produkter från våra sponsorer.

Läs mer på: <http://fanzone.centralbasket.se>

- ➔ Ditt företag kan stötta vår ungdomsverksamhet genom bl.a 1952-klubben. För 1952 kronor får du bl.a logo på hemsidan och i detta magasin. Läs mer på: <http://fanzone.centralbasket.se>



Att vara förälder i Central Basket

Att vara förälder till en basketspelare är både fantastiskt och ibland utmanande. Som förälder får man möta barnets eufori, lycka, besvikelser, bedrövelse och ibland en känsla av misslyckande. Det är viktigt att man som förälder finns med och stöttar och fokuserar på att ta fram vad som gick bra i match/träning/läger. Det som gick dåligt har vi människor ofta en förmåga att hitta själva.

I boken världens bästa coach finns rekommendationer till spelarnas föräldrar som vi tycker är väldigt bra.

1.

Tänk ur tränarens perspektiv. Tränaren har gjort ett åtagande som innebär många, många timmar av förberedelser utöver de timmar som hon eller han tillbringar på träningar och matcher. Försök att tänka på det när något går snett.

2.

Skapa en kontakt med tränaren. Genom att lära känna tränaren tidigt och skapa ett positivt förhållande, kommer det att bli lättare att prata med henne eller honom om det uppstår något problem.

3.

Fyll på tränarens må-bra-konto. När tränaren gör något som du tycker är bra ska du ta dig tid att uppmärksamma detta. Genom att fylla på tränarens må-bra-konto, bidrar du till att hon eller han gör ett bättre jobb.

4.

Ge inga instruktioner under en match eller under träning.

5.

Låt inte en spelare hamna i kläm. Om du tycker att ditt barns tränare inte sköter sig, så tala inte om det för barnet. Sök istället upp tränaren och prata med henne eller honom om saken. Ta en "nerkylningsperiod". Vänta minst 24 timmar med att prata med tränaren om du är upprörd. Då är känslorna inte lika laddade och du får tid till att tänka över syftet med samtalet och vad du ska säga.

6.

En sak som du inte ska prata med tränaren om är speltid. Tränaren bestämmer vem som ska spela och hur länge efter våra principer, se vår idé på hemsidan.

7.

Fyll på hela lagets må-bra-konto. Låt alla barnen få veta att du stödjer dem villkorslöst, oavsett hur bra eller dåligt de spelar.

8.

Respektera idrottens värdegrund och uppmuntra andra föräldrar att också göra det. Visa respekt för funktionärer och domare även när man inte delar deras uppfattning.



VÅR IDÈ



Våra ledord i LTADs nivåindelning.

Rätt moment i rätt tid

Vi vill att så många som möjligt idrottar så länge som möjligt. Att "satsa" är ok, så länge det finns utrymme även för de som inte idrottar för att vinna titlar eller bli proffs.

Central basket jobbar utifrån LTAD, long term athlete development, en kanadensisk modell som fokuserar på att göra rätt saker i rätt tid. Vad är kroppen och sinnet redo för när?

För vår barnsektion (4-9 år) handlar det om rörelseglädje. Spelarna uppmanas att våga prova på nya moment. Stort fokus på grunder, teknik, rätt från början. Roter! Se korgen!

VÅGA utmana sig själv. Uppmuntra! Vi flamsar inte, men har roligt och fokuserar på rätt saker!

Ungdomarna (10-16 år) delas in i två utvecklingsfaser: Lära sig träna och träna för att träna.

En ungdomsspelare vågar tävla - alltid och oavsett hur det går i matchen eller det aktuella momentet. Grunderna är viktiga! Oavsett om det gäller bas-ketteknik eller koordination så är det

viktigt att vi fokuserar på grunderna och gör det ordentligt!

Vi kräver att våra ungdomsspelare ska vara professionella i sin syn på basket. Vara i tid, förbereda sig på rätt sätt, följa klubbens och lagens uppsatta regler och mål.

Vi vill uppmantra och premiera spelarna att träna extra på egen hand! Det är coolt att träna bra och mycket utifrån sin förmåga och ambition! Spelaren ska ta eget ansvar och äga sin egen utveckling!

Spelaren är stolt över att vara en förebild för yngre i klubben och förstår vilket ansvar det medför. Spelaren är stolt över att tillhöra KFUM Central Basket och representerar klubben på ett sportsligt och ödmjukt sätt runt om i basketvärlden.

När spelarna kommer upp i junioråld-rarna, u17 och 19 höjer vi kravbildens något, det finns olika ambitionsnivåer

utifrån individens behov och nivå.

Junior- och seniorspelare i KFUM Central Basket är FÖREBILDER för de yngre i klubben genom att alltid jobba hårt oavsett träning eller match samt representerar oss genom att vara prestigelösa och ödmjuka i mot- och medgång i relation till motståndare, publik och funktionärer.

Vi strävar alltid efter att bli bättre och vågar spela hårt, tävla och utmana varandra ute på planen oavsett träning eller match.

Hur tränar vi?

Eftersom vi inte har obegränsat med kvalificerade halltider så har ett system smugit fram genom åren. Inget av våra lag tränar speciellt mycket som lag, det innebär att grundkravet för att delta i de flesta åldersgrupperna inte blir speciellt många träningar per vecka. Däremot så erbjuder vi flertalet individuella och fysträningar för de som vill träna mer. Du kan träna bara lagträningarna eller lägga till upp till 6-7 pass per vecka i individuell träning med coach. Vi har också flera nivåer i flertalet åldersgrupper. Kort sagt... Om du vill spela basket, så ska vi försöka ha ett alternativ oavsett ålder eller ambition.

VICTOR SUNDQUIST

Riktlinjer för vår verksamhet

Aktivitet	Ålder														
	u5	u6	u7	u8	u9	u10	u11	u12	u13	u14	u15	u16	u17	u19	senior
Matcher															
Serier	Internt			EB-turneringar			EB-serie		Stockholm Basket Cup				Senior		
Övrigt matcher												RM, SM, Scaniacup ¹			
Turneringar															
Internationella utbyten									USA		Internationella turneringar				
Antal matcher per säsong	En speldag / termin			en helg i månaden			Max 30 matcher				Max 30 matcher + internationell matchning				
Speltid	Lika speltid						Speltid efter träningsnärvaro			Speltid efter träningsnärvaro och prestation			Coachens val		
Laguttagning	Alla som kan ska få vara med!							De som tränar blir uttagna					Prestation, närvaro, rutin		
Coacha för att vinna matcher? (toppa)	NEJ!							I slutspelsmatcher			Ok ⁴				

Aktivitet	Ålder														
	u5	u6	u7	u8	u9	u10	u11	u12	u13	u14	u15	u16	u17	u19	senior
Övrigt															
Spelarutvecklingssamtal	Prata med målsman vid behov							Ett per säsong tillsammans med			Två per säsong		Vid behov + inventering inför		
Föräldramöte	Gemensamt			Lagvis på utsatta datum från föreningen											

Träningsinnehåll														
Rörelse/kroppskontroll	25 / 35 min						15 / 23 min							
Grundteknik	20 / 30 min						20 / 30 min			15 / 25 min				
Spelförståelse	10 / 15 min						12 / 18 min			15 / 25 min				
Spel	5 / 10 min						13 / 19 min			15 / 17 min				
totalt 60 / 90 min														

Fysträning														
Koordination	Balans, perception, orienteringsförmåga, teknik			Kasta & fånga, dribbla, jonglera, hopp koordination			Inläring av grenspecifika rörelser, ökad hastighet		Grenspecifika rörelser, max hastighet, hoppkoordination					
Snabbhet	Löpning med rikttningsförändringar, reaktion			Kort sprint, förflyttningsövningar, acceleration/reaktion			Sprint med rikttningsförändringar, reaktion/acceleration/maxsnabbhet		Sprint, reaktion/acceleration/max sprint uthållighet					
Styrka	Hinderbanor, teknik, skeppsbrott, rörlighet			Låg/medelintensiva hopp, styrka med egen Cirkelträning/banor, grenspecifk kondition			Teknik, rörlighet, grenspecifk kondition, aerob		Teknik, rörlighet, plyometrisk, vikter			Teknik, rörlighet, maxstyrka, snabbstyrka, vikter, hoppstyrka		
Kondition	Grenspecifk kondition, aerob och anaerob konditionsträning													

¹ med möjlighet att träna 1 pass till med annat lag

² Förutsatt att laget spelar i division 1.

² med möjlighet att träna 1 pass till med annat lag, spelarens träningsbelastning bör diskuteras kontinuerligt tillsammans med tränaren.

³ om spelarna är införstådda i detta

⁴ Vid spel i div 2 eller 1.

⁵ Ett inspirationssamtal, mycket positivt och blicka framåt!

⁶ Förutsatt att laget är högt placerat i div 2 eller bättre och har ambitionen att klättra.

VÄLKOMMEN

HÄR PÅGÅR OFTA BARNIDROTT –
TÄNK PÅ FÖLJANDE:

BARN ÄR INTE SMÅ ELITIDROTTARE

DOMAREN ÄR MÄNSKLIG

LEDARNA ÄR OFTAST IDEELLA

FÖRÄLDRAR HEJAR PÅ ALLA

**BARNIDROTT SKA BYGGA
PÅ LEK OCH GLÄDJE**



SVENSK IDROTT

VI GÖR SVERIGE STARKARE