

Sesong  
2024 - 2025

# SPORTSPLAN



Skien Ghosts Basketballklubb

Org nr 917 260 419

Sesong 2024 - 2025

## Innhold

1 Innhold.....	2
2 Visjon .....	2
3 Målsetning.....	3
4 Verdi og holdningsskapende arbeid .....	3
5 Kompetanse.....	5
5.1 Styret .....	5
5.2 Trenerne .....	6
5.3 Lagledere .....	8
5.4 Dommere.....	9
5.5 Sekretariat .....	10
5.6 Foreldrevett.....	11
6. Bredder .....	11
7. Elite.....	14
8. Utviklingstrapp .....	14
9. Skadeforebygging .....	14

## 1 Innhold

I denne sportsplanen finner du Skien Ghosts basketballklubb sine verdier og retningslinjer som alle i klubben, som alle skal følge. Sportsplanen revideres årlig ved sesongstart.

## 2 Visjon

Vår visjon for klubben er «basketball for alle».

Våre spillere skal føle mestring, jobbe målrettet og få positive tilbakemeldinger på fremgang i alle aldersgrupper og nivå. Vi følger Norges Idrettsforbunds (NIFs) formålsparagraf som sier at all idrettsaktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet. Klubben er tilsluttet Norges Basketballforbund (NBBF).

I tillegg støtter vi oss til Norges Basketballforbunds (NBBF) verdier som er:

- ✓ Basketball er inkluderende!

Basketball er en verdensidrett som passer for alle - uansett kjønn, legning, bakgrunn, økonomiske forutsetninger, etnisitet, funksjonsnivå og alder. Vi har tillit til hverandre og synes det er positivt med nye spillere. Vi bryr oss om hverandre og har en konstruktiv dialog om våre utfordringer.

- ✓ Basketball er gøy!

Basketball er gøy når vi opplever mestring. Godt miljø der du trives skaper grunnlag for utvikling av deg som spiller, trener, dommer og frivillig. Vi er positivt engasjert når vi er i aktivitet. Basketball er en livsstil som du tar med deg utover basketballarenaen

- ✓ Basketball er målrettet!

I basketball er vi opptatt av å nå de målene vi har satt oss. Vi arbeider systematisk og tålmodig for å bli bedre og setter ambisiøse mål. For å styrke posisjonen til norsk basketball jobber vi alle for å bedre våre rammebetingelser lokalt, regional, nasjonalt og internasjonalt.

### 3 Målsetning

Sportsplanen er inndelt i fire hovedområder med målsetning om at Skien basketballklubb er en klubb med fokus på:

- Verdi og holdningsskapende arbeid for alle medlemmer og roller i klubben.
- Tilstrekkelig og riktig kompetanse for klubbens trenere, lagledere, dommere, sekretariat, styremedlemmer og støtteapparat.
- Rekruttering og inkludering med hovedfokus på breddenivå.
- Satsing på utøvere med ekstra motivasjon og ambisjon med tilbud om elitenivå.
- Sportslig utvikling tilpasset alder og nivå.
- Skadeforebygging som en del av treningshverdagen.

### 4 Verdi og holdningsskapende arbeid

Basketball har noen unike egenskaper. Basketball er så mye mer enn en idrett. Det er også lek, sosialt samvær, livsstil, språk og utrolig mye annet. Det er en idrett som er spennende å se på, gøy å spille og som passer for de fleste.

Skien Ghosts basketballklubb er foreldredrevet. Det betyr at mye av våre aktiviteter er basert på frivillig innsats fra trenere, lagledere, styremedlemmer og foreldre. Dette er noe vi alle gjør for at barn og unge i Skien og Grenland skal ha et sunt og godt fritidstilbud i en klubb med et godt miljø, og å få ta del i Basketballsporten. Vi har allikevel noen løpende utgifter til startkontingenter, arrangementer, drift m.m. som blant annet må dekkes gjennom kontingenter, tilskudd og sponsormidler.

Våre spillere skal føle mestring, jobbe målrettet og få positive tilbakemeldinger på fremgang i alle aldersgrupper og nivå. Vi følger Norges Idrettsforbunds (NIFs) formålsparagraf som sier at all idrettsaktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet. Klubben er tilsluttet Norges Basketballforbund (NBBF). Det er nulltoleranse for diskriminering og trakassering uansett kjønn, etnisk bakgrunn, livssyn, seksuell orientering og funksjonshemming. Klubben følger

NIFs retningslinjer og rettigheter for barne- og ungdomsidrett. Ledere og tillitsvalgte skal være kjent med de retningslinjer som gjelder. Under følger et utdrag samt link til NIF sine retningslinjer:

1. Behandle alle med respekt, og avstå fra alle former for kommunikasjon, handling eller behandling som kan oppleves som krenkende.
2. Unngå berøringer som kan oppleves som uønsket.
3. Unngå alle former for verbal intimitet som kan oppleves som seksuelt ladet.
4. Unngå uttrykk, vitser og meninger som omhandler utøveres kjønn eller seksuelle orientering på en negativ måte.
5. Tilstrebe å ha begge kjønn representert i støtteapparatet.
6. Unngå kontakt med utøvere i private rom uten at det er flere til stede eller det er avtalt med foresatte eller idrettsledelsen.
7. Vise respekt for utøverens, trenerens og lederens privatliv.
8. Unngå doble relasjoner. Dersom et gjensidig forhold etableres bør situasjonen tas opp og avklares åpent i miljøet.
9. Ikke tilby noe form for motytelse i den hensikt å forlange eller forvente seksuelle tjenester i retur.
10. Gripe inn og varsle dersom man opplever brudd på disse retningslinjene.

Dersom du opplever eller blir vitne til uønsket atferd, si ifra!

Informasjon om uønsket atferd og varsling:

<https://www.basket.no/om-nbbf/varsling>

## 5 Kompetanse

Skien Ghosts basketballklubb skal sørge for at klubben har:

- ✓ *et velfungerende styre med klare definerte oppgaver*
- ✓ *kompetente trenere som følger «trenerløypa» til NBBF*
- ✓ *engasjerte og trygge lagledere*
- ✓ *dommere tilknyttet klubben som følger «dommerløypa» til NBBF*
- ✓ *velfungerende sekretariat.*

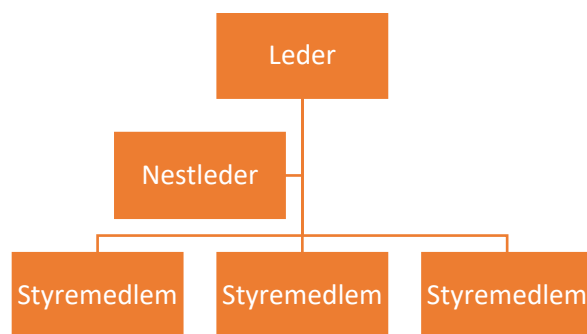
### 5.1 Styret

Styret i Skien Ghosts basketballklubb skal bestå av medlemmer med klare og definerte roller. Alle aktiviteter skal være forankret i klubbens styre. Styret ledes av en leder og nestleder og innehar fire styremedlemmer med delegert ansvar. I tillegg til klubbens styre er det et fungerende sportslig utvalg og et rekrutteringsutvalg. Styret kan i tillegg til disse etablere andre arbeidsutvalg ved behov. Skien Ghosts basketballklubb skal være en «godkjent klubb» i NBBF.

For å være en «Godkjent klubb» i NBBF må klubben ha følgende:

- ✓ *Årsmøtet avholdt i samsvar med lovnormen*
- ✓ *Idrettslagets lov er vedtatt på årsmøtet og styret forstår innholdet i lovnormen*
- ✓ *Alle medlemmene i klubben er registrert i et godkjent elektronisk medlemssystem*
- ✓ *Følger idrettens regnskapsbestemmelser og har rutiner for at dette etterleves*
- ✓ *Har riktig antall tillitsverv som er valgt på årsmøtet*
- ✓ *Har en politiattestansvarlig (gjelder for de som har aktivitet som utløser behov for politiattest)*
- ✓ *Har en barneidrettsansvarlig (gjelder for de som har aktivitet som utløser behov for barneidrettsansvarlig)*
- ✓ *Ha en kompetanseansvarlig som følger opp trenere, dommere, unge ledere og ledelsens kompetanseutvikling*

Klubbens styre illustreres med organisasjonskart og funksjoner. Styret skal alltid fordele oppgaver og konkretisere dette i klubbhåndboka etter konstituering av nytt styre.



Kompetanse-ansvarlig	Medlems-ansvarlig	Arrangements-ansvarlig	Barneidretts-ansvarlig	Politiattest-ansvarlig	Informasjons-ansvarlig
Sekretariat-ansvarlig	Lagleder-ansvarlig	Kampverter	Lagleder-ansvarlig	Budsjett	Sponsor
Sportslig utvalg	Rekruterings utvalg	Kiosk-ansvarlig	Dugnads-ansvarlig	Materialforvalter	Kasserer

Alle styremedlemmer skal gjennomføre NIF sitt kurs «innføring i styrearbeid i idrettslag».

[styr2021 | NIF e-læring](#)

Skien Ghosts basketballklubb skal følge NBBF sin anbefaling om å gjennomføre «Bedre klubb», et utviklingsverktøy laget av NIF

<https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/bedre-klubb/>

## 5.2 Trenere

Alle som er trenere i Skien Ghosts basketballklubb, uansett alder og faglig nivå, skal ha trenerutdannelse eller tilsvarende kompetanse for kyndig veiledning. Alle trenere skal oppfordre og

legge til rette for at alle utøvere følger Skien Ghosts basketballklubb verdier og spilleregler, slik de står skrevet i idrettslagets retningslinjer og lover. Treneren har ansvar for at de utøverne får et sportslig og sosialt tilfredsstillende tilbud. Gjennom trening, individuell veiledning og oppmuntring, skal utøverne oppleve mestring og idretts glede. Treneren skal sette seg inn i aktuelle bestemmelser om utstyr og konkurranse som gjelder.

Som trener i Skien Ghosts basketballklubb skal du bidra til:

- Mestring, selvstendighet og tilhørighet for utøveren
- Positive erfaringer med trening og konkurranse
- Å fremme et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap

Som trener er du veileder, inspirator og motivator

- Møt presis og godt forberedt til hver trening
- Vær et godt forbilde
- Bli kjent med utøvernes individuelle mål og opplevelse av treningen
- Vær bevisst på at du gir alle utøverne oppmerksomhet

Innholdet i treningen skal være preget av:

- Utviklingstrappen
- Skadeforebygging
- En målrettet plan og effektiv organisering
- Progresjon i opplevelse og ferdigheter

Alle trenere skal før oppstart levert politiattest til politiattestansvarlig i styret og ha gjennomført «Trenerattest», «Trygg på trening» og «Idrett uten skader» via NIF.

[Trenerattest \(idrettsforbundet.no\)](https://www.idrettsforbundet.no)

[TPTbasket\\_1 | NIF e-læring](#)

[Kurs: Idrett uten skader | NIF e-læring](#)

Alle trenere til utøvere over 15 år skal ta kuret «Ren utøver» i regi av NIF.

[Ren Utøver - Last opp kursbevis \(Antidoping Norge\) | NIF e-læring](#)



Trenerutdanning skal sikre at utøverne møter kvalifiserte trener og treningsaktiviteter på tilpasset nivå. Skien Ghosts basketballklubb skal legge til rette for at alle trenere får tilbud om og gjennomfører «trenerløypa» og er kvalifisert med trenerlisens til aktuelt nivå.

<b>TRENERLISENS</b> BASKETBALL	 <b>TRENER EB</b> EasyBasket	 <b>TRENER 1</b>	 <b>TRENER 2</b>	 <b>TRENER 3</b>
EasyBasket	✓	✓	✓	✓
U13	✓	✓	✓	✓
U14 - U16		✓	✓	✓
U17 - U19			✓	✓
BLNO				✓
Landslag				✓

### 5.3 Lagledere

Skien Ghosts basketballklubbs skal ha en laglederansvarlig i klubbens styre. Laglederansvarlig skal sikre at lagledere i klubben får tilstrekkelig opplæring og oppfølging i sin rolle.

Lagleder skal være bindeleddet mellom foreldre, utøvere og trener. Som lagleder trengs det ikke å ha spesiell kunnskap om idretten, men man må være engasjert og bidra til å fasilitetere gode rammer for foreldre, utøvere og trener. Det er positivt om lagleder tar initiativ til aktiviteter som kan være med å bygge et godt miljø i laget. Lagleder skal også aktivisere foreldrene og delegere oppgaver i forhold til trening, samlinger og konkurranser.

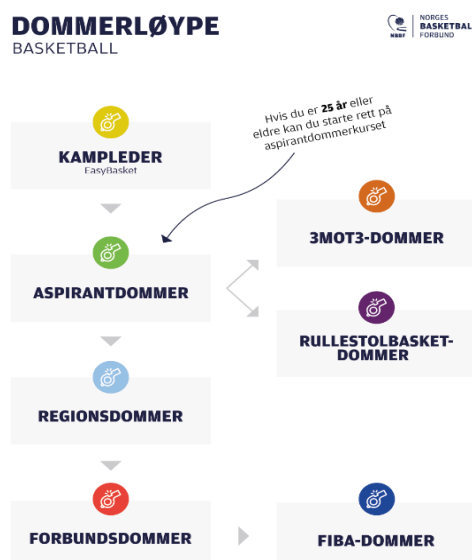
Retningslinjer for Skien Ghosts basketballklubbs lagledere:

- Kjenne til regler og bestemmelser som gjelder for utøverne i gruppen når det gjelder utstyr eller andre forhold.
- Sette seg inn i sportslig plan.
- Gjennomføre foreldremøter.
- Sørg for å gjøre foreldrevettregler kjent.
- Sikre at Spond-gruppen er riktig og bistå med å ajourføre medlemslister for sin gruppe.  
Purring på treningsavgifter og kontingent gjøres av styret, men samarbeider med lagledere ved behov. Lagledere bes være obs på om noen foreldre har behov for økonomisk bistand.
- Bidra til aktivering av foreldre i forhold til dugnad og andre frivillighetsoppgaver.
- Skaffe foreldreansvarlige til bortekamper, cuper o.l

Alle lagledere skal før oppstart levert politiattest til politiattestansvarlig i styret og få lokal opplæring av laglederansvarlig i styret.

## 5.4 Dommere

Ingen dommer – ingen kamp! Skien Ghosts basketballklubb skal motivere og legge til rette for rekruttering og ivaretagelse av dommere. Alle dommere skal ha gjennomført «Dommerattest» via NIF og følge «dommerløypa» til NBBF.



Dommerrutdanning skal sikre at utøverne møter kvalifiserte dommere og får gode kampopplevelser. Skien Ghosts basketballklubb skal legge til rette for at alle som ønsker å bli dommer får tilbud om og gjennomfører «dommerløypa» og er kvalifisert med dommerlisens til aktuelt nivå.

## 5.5 Sekretariat

Skien Ghosts basketballklubb har ansvar for sekretariatfunksjonen på alle hjemmekamper.

Sekretariatet har ulike funksjoner på Easy basket, U13 og U14-U19 og Senior.

Easy basket:

Sekretariatet består av en tidtaker.

U13:

Sekretariatet består av en som har ansvar for kamptavlen og en som har ansvar for kampskjema. Det benyttes kampskjema i papirformat.

U14-U19 og Senior:

Sekretariatet består av en som har ansvar for skuddklokka, en som har ansvar for kamptavlen og en som har ansvar for live-skjema. Det benyttes digitalt kampeskjema.

Styret har definert sekretariatansvarlig som har ansvar for å sette opp turnus til sekretariat og for å gi sekretariatet tilstrekkelig opplæring.

Det er en målsetting at sekretariatet består av utøvere fra ungdomslagene. Det settes opp internt kurs for sekretariat.

NBBF har utarbeidet følgende materiale som kan benyttes til egenlæring og interne kurs.

[nbbf-livekampskjema-step-by-step.pdf \(basket.no\)](#)

[Support Livekampskjema Enkel \(Regionserier\) \(basket.no\)](#)

## 5.6 Foreldrevett

Skien Ghosts basketballklubb ønsker engasjerte foreldre, som er interesserte og er med på barnas aktiviteter. Klubben er avhengig av at foreldrene bidrar til miljøet ved å delta i dugnadsarbeid i forbindelse med driften. Mange av aktivitetene er basert på frivillig innsats, enten ved at man bidrar i styrearbeid, komiteer, arrangementer og dugnader, eller stiller som foreldrekontakt, lagleder, foreldretrener og hjelper treneren til å tilrettelegge for god og effektiv trening. Du støtter også opp om klubbens arbeid ved å stille opp på foreldremøter hvor klubbens verdisyn forankres. Møt opp på konkurranser og trening – du er viktig både for utøverne og miljøet. Husk at det viktigste av alt er at barna trives og har det gøy!

Skien Ghosts basketballklubb sine foreldrevettregler

- Respekter klubbens arbeid. Det er frivillig å være medlem av Skien Ghosts basketballklubb, men er du med følger du klubbens retningslinjer.
- Respekter treneren, hans/hennes arbeid og anerkjenn han/henne overfor barna dine.
- Vis også respekt for ledere, dommere, funksjonærer og konkurrenter.
- Gi oppmuntring til alle utøvere i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i idretten lenge.
- Vis god sportsånd.
- Ved uenighet snakker du med den det gjelder – ikke om.
- Gå foran som et godt eksempel og husk, det er ikke alltid barna gjør det foreldrene sier, men ofte som de gjør.

## 6. Bredde

Skien Ghosts basketballklubb ønsker å tilby et bredt idrettslig tilbud til alle aldersklasser og ferdighetsnivåer. Breddetilbudet til klubben er delt inn i EasyBasket, U13, U14-U19 og Senior.

EasyBasket retningslinjer og spilleregler er tilpasninger til de ordinære spillereglene for basketball, og er til for at barn skal oppleve mestring. EasyBasket gjelder for barn mellom 6 og 13 år.

EasyBasket følger NBBFs verdier; Inkluderende, Målrettet og Gøy gjennom følgende prinsipper:

EasyBasket er inkluderende

- EasyBasket er en arena der barn får oppleve sosial tilhørighet, trygghet og mestring
- EasyBasket passer for alle, og alle som ønsker skal få mulighet til å delta
- EasyBasket verdsetter arrangører, kampledere, lagledere og trenere som viktige ressurspersoner for å sikre et godt miljø for utvikling

EasyBasket er målrettet

- EasyBasket lar barn utvikle seg allsidig, så vel fysisk og mentalt, sosialt og emosjonelt
- EasyBasket er tilrettelagt for at barn skal oppleve mestring ut fra egne forutsetninger og alle skal få utfordringer de kan strekke seg etter
- EasyBasket bidrar til at barn blir ansvarlige lagkamerater gjennom sosial utvikling og deltakelse i felleskapet

EasyBasket er gøy

- EasyBasket gir barn mulighet til å konkurrere gjennom lek og øvelser, og legger til rette for kamper med mål om å øke motivasjonen for å utvikle egne ferdigheter
- EasyBasket gir barn mulighet til å utvikle seg gjennom opplevelse av idrettsglede i nærmiljøet og bli så gode som de selv vil
- EasyBasket gir vennskap, positive opplevelser og rent spill

<https://www.basket.no/serie-og-turnering/easybasket/>

EasyBasket skal være en positiv arena for alle utøvere. EasyBasket er også en arena for utvikling av unge trenere. Klubben skal tilstrebe å ha en voksen trener sammen med unge assistenttrenere av begge kjønn.

U13

U13 følger EasyBasket sine prinsipper.

U13 er det første året hvor det er seriespill. Dersom laget har flere spillere enn maks for kampdeltagelse skal trener ta ut utøvere som skal spille kamp før hver kamp. Laguttaket gjøres basert på deltagelse på trening. For nye utøvere vurderer trener når utøveren har tilegnet seg tilstrekkelig kunnskap til å spille kamp. For utøverne som er tatt ut til kamp skal spilletid fordeles likt.

#### U14-U19

Utøverne organiseres i konkurranseklasser det året de fyller år, og ikke den faktiske alderen. I Skien Ghosts basketballklubb er normen at alle medlemmer under 19 år trener og spiller kamper i det årskullet de er født. En utøver kan bli invitert til å trene og spille kamper (hospitere) for lag i høyere aldersgrupper. Det er sportslig utvalg som sammen med trenere tar avgjørelse om hvem som kan få en slik invitasjon. Ved hospitering til høyere alderstrinn er normen at utøver skal trene for begge alderstrinn. Det er kun i helt spesielle tilfeller at en spiller kun trener og spiller kamper for høyere alderstrinn. For klubben er det viktig at vi bygger så robuste årskull som mulig på alle trinn, både på trening og i kamp. Det skal samtidig være mulig å gi enkelte spillere ytterligere utfordringer og ekstra treningstid dersom de sportslig ansvarlige for gruppene synes det er gode grunner til dette. Faktorer som motivasjon, treningsiver og sportslig ferdigheter vil bli lagt til grunn i en slik vurdering

Dersom laget har flere spillere enn maks for kampdeltagelse skal trener ta ut utøvere som skal spille kamp før hver kamp. Laguttaket gjøres basert på deltagelse på trening. For nye utøvere vurderer trener når utøveren har tilegnet seg tilstrekkelig kunnskap til å spille kamp.

Begrepet 'topping av lag' av lag er omstridt. Noen mener at dette er feil i barneidrett uansett, mens andre mener at det kan være motiverende å vinne kamper som gruppe / lag og at det dermed kan gjøres i gitte situasjoner. Skien Ghosts basketballklubb har følgende retningslinjer for dette:

- I EasyBasket og U13 skal alle ha lik spilletid pr kamp.
- I ungdomsklassene U14 – U19 kan spilletiden variere noe, men med utgangspunkt i at det er bedre å vinne med ett poeng hvor alle deltar, enn å vinne overlegent med stort sprik i spilletid.

## 7. Elite

Skien Ghosts basketballklubb har som mål å tilby elitesatsing fra G15.

Den viktigste forutsetninger/ferdigheten for elitesatsing som unge utøvere har er evne og vilje til å trene. Disiplin, dedikasjon og tålmodighet er viktige forutsetninger sammen med "potensiale for vekst". For utøvere med denne motivasjonen i aldersklassen U15-U19 vil trener i samråd med sportslig utvalg bistå med individuelle treningsprogram som et supplement til den ordinære lagtreningen.

Klubben har som mål om å ha lag i A-serien i aldersklassene U17-U19. Disse lagene har et tett samarbeid med Telemark toppidrettsgymnas (TTG). Dette er et viktig samarbeid for klubben for å kunne opprettholde et tilbud på høyere nivå i ungdomsklassene.

Lag i aldersklassene U14-U16 kan meldes opp i A-serie dersom klubben har tilstrekkelig antall spillere på alderskullet med forutsetning for dette. For oppmelding av lag i A-serie i disse aldersklassene forutsetter det at spillere som ikke har dette ambisjonsnivået har annet adekvat breddetilbud.

Alle spillere skal ha gjennomført NIF sitt kurs «Ren Utøver» <https://renutover.no/>

## 8. Utviklingstrapp

Skien Ghosts basketballklubb følger NBBF sin utviklingstrapp når det gjelder planlegging av treningsinnhold, utvikling av ferdigheter og omfang.

Utviklingstrappen er vedlagt i vedlegg 1.

## 9. Skadeforebygging

Skader i ankel, kne og fingre er noen av de vanligste akutte skadene i basketball. Noen spillere er også utsatt for smerter i kne, rygg og akillessene på grunn av overbelastning over tid.

Skadeforebyggende trening og riktig belastningsstyring kan redusere antall skader.

Skien Ghosts basketballklubb benytter råd og kompetanse gitt av SKADEFRI. SKADEFRI er en del av Senter for idrettsskedeforskning som ble etablert ved Norges idrettshøgskole i mai 2000. Senteret er et tverrfaglig forskningsmiljø med både idrettsfaglig og medisinsk kompetanse.

Skadeforebyggende øvelser skal integreres i trening og oppvarming før kamper. I tillegg skal klubben motivere og legge til rette for skadeforebyggende trening.

Skadeforebyggende treningsprogram rettet spesielt til basketballutøvere er vedlagt i vedlegg 2.