

# Så funkar det i Skuru Basket

Handbok för spelare, coacher och föräldrar



---

**SKURU  
BASKET**

---

## Innehåll

Vi välkomnar alla! .....	3
Våra värderingar .....	4
En säsong i Skuru Basket .....	5
Att vara spelare i Skuru Basket .....	6
Att vara coach i Skuru Basket .....	7
Att vara lagförälder i Skuru Basket .....	14
Att vara förälder i Skuru Basket .....	15
Att vara sponsor till Skuru Basket .....	17
Policyer och riktlinjer .....	18

## **Vi välkomnar alla!**

I Skuru Basket är alla välkomna. Alla flickor och pojkar ges lika möjligheter att idrotta i vår klubb. I mån av plats välkomnar vi alla nybörjare som söker sig till oss, även när de är i tonåren. Det är aldrig för sent för att börja spela basket!

I den här handboken får du som är spelare, coach eller förälder veta hur det funkar i vår klubb – vilken värdegrund vi står på och vad som gäller i olika praktiska frågor.

### **Utmärkt förening**

Skuru Basket är av Nacka kommun sedan 2013 utsedd till Utmärkt förening. Utmärkelsen borgar för en hög kvalitet på verksamheten och innebär att vi tagit fram och kontinuerligt uppdaterar policydokument och handlingsplaner inom olika områden.

Vartannat år följer Nacka kommun och SISU idrottsutbildarna/Stockholmsidrotten upp att vi fortfarande lever upp till de krav som ställs för att få kalla sig Utmärkt förening i Nacka.

### **Har du frågor, synpunkter eller åsikter om Skuru Basket?**

Kontakta oss gärna! Ring eller mejla till:

Skuru Baskets kansli: 070-870 26 70, [kontakt@skurubasket.se](mailto:kontakt@skurubasket.se)

Sportchef Djordje Glavic: [djordje.glavic@skurubasket.se](mailto:djordje.glavic@skurubasket.se)

Ordförande Patrick C: [Patrick@skurubasket.se](mailto:Patrick@skurubasket.se)

## Våra värderingar

### KUL – Kompisar, Utveckling, Lirare

Vårt mål är att så många som möjligt ska hålla på med basket så länge som möjligt – som spelare eller som ledare. Det är det våra gemensamma värderingar handlar om. Vi sammanfattar dem med tre ord.

**K**ompisar – Alla är välkomna. Nybörjare till träningen. Coacher till coachträffen. Alla platsar och alla får ta plats. Vi är schysta mot varandra, vi hjälps åt och vi kämpar tillsammans.

**U**tveckling – Hos oss får alla chansen att utvecklas, oavsett nivå. Det viktiga är inte att vara bäst när man är knatte, utan att vi utvecklas både som individer, som lag och som klubb.

**L**irare – Vi gillar lekfullhet och skrattar mycket. Samtidigt tar vi ansvar och gör vårt bästa i alla lägen. Rent spel är självklart, liksom respekt – för coacher, lagkamrater och motståndare. Vi är positiva på planen, på bänken och på läktaren.

### Hos oss ska alla få växa

I vår verksamhet ska coachen/ledaren alltid utgå från spelarens bästa. Vi vill skapa en trygg miljö där barn och ungdomar kan växa som basketspelare och som individer. I det ingår att lära sig ta ansvar och att respektera både regler och andra människor.

### Gärna basket i kombination med andra idrotter

I vår klubb kräver vi aldrig att spelare ska välja enbart basket och sluta med andra idrotter eller aktiviteter. Tvärtom uppmuntrar vi att våra spelare är aktiva i andra idrotter eftersom all form av idrott utvecklar de motoriska och kognitiva färdigheterna.

### Mer än en sport

Basket är en tuff lagsport, men det är också en livsstil. Man spelar inte bara basket – man ÄR basketspelare. Basket i Skuru ska vara gemenskap – över lag- och åldersgränser och mellan spelare, ledare och föräldrar.

*Här är några exempel på vad våra värderingar innebär för oss i olika situationer:*

#### Vi ger alltid 100 procent

Lekfullhet skapar spelglädje och sammanhållning. Men skratt och lek går hand i hand med omtanke, respekt och fokus. När coachen pratar, lyssnar spelarna. Alla respekterar varandra, exempelvis genom att komma i tid och vara förberedda, positiva och ge allt.

#### Alla får spela

Det viktigaste för oss är att skapa förutsättningar för största möjliga utveckling på lång sikt, inte att vinna matcher på kort sikt. Därför ska alla få spela när de är barn och vi toppar inte laget i unga år annat än om det är en avgörande match i exempelvis ett slutspel.

#### Vi är föredömen på och runt planen

Antingen vi spelar match, sitter på läktaren eller deltar i ett läger är vi stolta, respektfulla och ansvars-tagande representanter för vår klubb. Vi uppträder schyst. Äldre spelare är goda förebilder för de yngre.

# En säsong i Skuru Basket

## Läger

Säsongen börjar med sommarlägret i augusti. Dit kommer alla i klubben: spelare, coacher och en hel massa föräldrar. På sommarlägret är basket och gemenskap i fokus, och där bygger vi vår klubbanda. Vi tränar flera pass om dagen, både med det egna laget och i åldersblandade grupper. Våra egna coacher ansvarar, ofta tillsammans med inbjudna gästcoacher. På kvällarna är det matcher med mixade lag, tjejer och killar tillsammans.

Vid sidan om basketen har vi gemensamma aktiviteter och tid för lek och annat. Att samarbeta och lära känna varandra utanför basketplanen bygger band som är viktiga för klubbkänslan. På lägerdiskot trängs de yngsta spelarna med de äldsta. Föräldrar får möjlighet att lära känna både spelare och coacher och andra föräldrar. Sommarlägret är helt enkelt något man inte vill missa!

Vi har även läger på höst-, sport- och påsklov, och då på hemmaplan och på dagtid. Det är framför allt för de yngre spelarna, medan de äldre brukar vara med som ledare och tränare.

## Träningar

Ungefär när skolorna drar igång i mitten av augusti startar de vanliga lagträningarna, som håller på fram till slutet på maj.

## Matcher

Under höst och vinter spelas matcher i EB (Easy Basket) för de yngsta och Stockholmsserien för de äldre. Många lag väljer också att spela en eller flera turneringar under säsongen. Från åldern U15 finns även möjlighet för lagen att spela Ungdoms-SM (svenska mästerskapet).

Seriespelet/EB pågår från slutet av september till slutet av februari. Därefter spelas slutspel (och för EB finns extraomgångar att anmäla laget till) från mars till mitten/slutet av april. Finalerna i Stockholmsserien spelas i början av maj.

USM spelas under ett antal omgångar under höst och vår och avslutas i maj med Final Four för de fyra bästa lagen i landet i varje åldersgrupp.

## Gemensam avslutning

Basketsäsongen avslutas med klubbens gemensamma sommaravslutning där samtliga lag uppmärksammas.

# Att vara spelare i Skuru Basket

## Alltid Skuruit!

Som spelare i Skuru Basket är du en stolt representant för klubben i alla lägen. Du är alltid schyst och visar respekt för både medspelare, motspelare, coacher och domare. Det betyder till exempel att du håller i bollen och lyssnar när coachen pratar, att du inte stör när andra lag tränar, att du spelar schyst och att du respekterar domarens domslut.

Du tar ansvar för din träning genom att komma i tid, ha med dig all utrustning och äta och sova ordentligt. Du visar bra attityd genom att ge allt på träning och match och peppa dina lagkompisar. Du bidrar till att Skuru har ett bra rykte bland andra klubbar. Du är en bra förebild för yngre spelare i klubben.

Om du inte kan komma på träningen eller blir sen till träning eller match meddelar du alltid din coach så fort du kan.

Även när du deltar i exempelvis basketläger som andra klubbar anordnar eller i landslagssammanhang representerar du inte bara dig själv utan även din klubb. Du uppträder alltid i enlighet med Skuru Baskets värderingar.

Skuru Basket har nolltolerans mot alkohol och droger i alla sammanhang där spelare, coacher och ledare representerar klubben. Mer information finns i föreningens alkohol- och drogpolicy, som du hittar på vår hemsida, [skurubasket.se](http://skurubasket.se).

## Stolt tradition av bra spelare

Skuru har genom åren fått fram många riktigt bra spelare, till både regionlag, dam- och herrligan och till landslag. Flera tidigare Skuruspelare har blivit antagna till basketgymnasier och till collegelag, klubbar utomlands samt NBA. Det finns alltid bra äldre Skuruspelare att se upp till för de yngre. Som spelare är du med och för den stolta traditionen vidare!

## Våra spelare är också ledare

Genom klubben får du som spelare möjlighet att gå domar- och tränarutbildningar när du når en viss ålder. Det är en utmärkt chans för dig att utvecklas inom både basket och ledarskap. Genom att hjälpa till att fostra och lära upp yngre spelare i klubben för du Skuruandan vidare.

När det gäller basketförbundets ledarutbildning står klubben för utbildningskostnaden.

Domarutbildning betalar du själv. Klubben har dock möjlighet att söka bidrag för din utbildning, och beroende på om vi får bidrag finns det möjlighet att du kan få tillbaka hela eller delar av utbildningskostnaden i efterhand.

## Att vara coach i Skuru Basket

### Det hänger på dig!

Som coach är du med och bidrar till att hundratals barn och ungdomar får positiva basketminnen för livet. Du är jätteviktig!

Det är DU som sätter nivån på kvaliteten i vår verksamhet. Du har ett stort ansvar som förebild och föredöme och givetvis för att utveckla våra ungdomar till bra basketspelare.

Du fostrar dessutom inte bara basketspelare utan också individer. Att hjälpa dina spelare att växa som människor, med god självkänsla, empati och en positiv attityd, är ett bidrag som sträcker sig långt utanför baskethallarna.

### Allmänt

Vår målsättning är att alla lag ska ha en huvudcoach, minst en assisterande coach samt minst en lagförälder.

### Utdrag ur belastningsregistret

Alla ledare/coacher över 15 år som har regelbunden kontakt med barn i föreningen måste visa upp utdrag ur polisens belastningsregister.

### Alkohol- och drogpolicy

Skuru Basket har nolltolerans mot alkohol och droger i alla sammanhang där spelare, coacher och ledare representerar klubben. Mer information finns i föreningens alkohol- och drogpolicy, som du hittar på vår hemsida, [skurubasket.se](http://skurubasket.se).

## Praktiska saker inför säsongen

### Nycklar och nyckelbrickor

När ditt lag har tilldelats säsongens träningstider behöver du skaffa nyckelbrickor och nycklar till dörrar och korgar i de hallar ni kommer att träna och spela i. Detta fixar du själv hos vaktmästaren i Nacka sporthall under sporthallens öppettider. Nycklar ska lämnas tillbaka efter säsongens slut (eller det datum du kommit överens om med vaktmästaren). Lämnar du inte tillbaka dem i tid får du betala en bötesavgift till kommunen.

### SportAdmin

Som coach får du behörighet till SportAdmin, där du och/eller lagföräldrar hanterar närvaro och kallelser till träningar, matcher och cuper. Där lägger ni in kontaktuppgifter till spelare och föräldrar.

Så snart du vet vilka spelare som kommer att fortsätta spela och vilka som eventuellt slutar, ska du uppdatera listan över spelare i SportAdmin och bekräfta gruppen. Det gör att spelare som slutat slipper få en faktura när kansliet skickar ut dem i början av höst- respektive vårterminen.

## Föräldramöte

Kalla till ett föräldramöte tidigt på hösten och informera föräldrarna om den kommande säsongen, dina tankar kring laget och hur upplägget för säsongen ser ut – träningstider, vilka serier ni kommer att spela i, vilka turneringar ni kommer att spela, om ni vill starta en lagkassa osv. Det är också ett bra tillfälle att prata om förväntningar när det gäller exempelvis utrustning, svar på kallelser, samlingstider osv. På föräldramötet ska minst en lagförälder utses. Lagföräldern ska förses med information om vad som är lagföräldrarnas ansvar (se kapitlet Att vara lagförälder i Skuru Basket).

Från det att laget spelar ungdomsmatcher (från U13 och äldre) ska föräldrarna gå sekretariatskurs. Inbjudan till sekretariatskurser går kansliet ut med i början av säsongen. Hjälptill att sprida informationen bland "dina" föräldrar och påminn dem om att gå.

## Under säsongen

### Rapportera närvaro!

**Närvarorapporteringen är helt avgörande för klubbens ekonomi och för vilka halltider vi får av kommunen!**

Du tar alltid närvaro på träningar, matcher, turneringar och för in det i SportAdmin. Alla ledare/lagföräldrar som närvarar ska också närvarorapporteras Ladda ner SportAdmin-appen så går det snabbt och smidigt att göra direkt på plats.

**All närvarorapportering ska vara klar senast den 15 januari för höstterminen och den 15 juli för vårterminen.**

Tänk på följande gällande rapporteringen:

- En aktivitet ska vara minst 60 minuter och ha minst tre deltagare (alla måste vara medlemmar i klubben).
- Ju fler deltagare, desto högre bidrag.
- Minst 15 deltagare och 2 ledare = extra bidrag.
- Två ledare per aktivitet = högre bidrag (ledare måste vara medlem och minst 13 år).
- Aktiviteter över fem timmar = dubbelt bidrag.
- Om ni har flera matcher med samma spelare på en dag – registrera som EN aktivitet (vi får bara bidrag för en aktivitet per spelare och dag).
- En aktivitet startar vid samling, inte vid matchstart.
- Cuper – registrera inte som en flerdagsaktivitet. Registrera som "övrigt" och rapportera dag för dag.  
(Ex. Ni åker till Eskilstuna, samling vid Skurustugan fredag kl. 17. Rapportera aktiviteten från 17:00 till 23:59. Nästa dag börjar 00:00 och pågår till 23:59 osv. till det klockslag ni är hemma igen.)

## Träningar

Du kommer till träningen i tid och du är ombytt. Du har planerat träningen i förväg. Alla spelare ska ges samma möjlighet till utveckling, oavsett nivå. Det betyder att alla spelare i möjligaste mån ska få utmaningar anpassade till sin nivå.

Se och uppmuntra *alla* spelare på träningen! Beröm och uppmuntra ansträngning, ambition och inställning – inte bara resultat!

## Tips på övningar och träningsupplägg

Skuru Basket följer [Svenska basketbollförbundets ramverk för spelarutveckling](#).

Det ger bra guidning och inspiration kring träning.

[Här finner ni även mer inspiration, övningar och mallar.](#)

Ett bra sätt att få idéer till nya övningar är också att ibland titta på andra lags träningar. På Youtube går det också att hitta massor av övningar och inspiration.

Dela gärna tips på övningar i Facebook-gruppen Skuru Basket: Coacher.

## Avbokning av träningstider

Om ditt lag inte kommer att nyttja en träningstid ska du anmäla detta till kansliet så att tiden kan erbjudas till andra lag eller avbokas. Klubben får betala böter om ej avbokade tider inte används.

## Nya spelare

Vi välkomnar alltid nya spelare. Som enskild coach har du aldrig rätt att neka en spelare att börja spela basket. Om du anser att träningsgruppen är för stor eller om gruppen utvecklingsmässigt kommit långt jämfört med den nya spelaren ska du vända dig till sportchefen för att diskutera vad som blir den bästa lösningen. I de flesta fall kan vi erbjuda plats i New stars grupperna.

## Matcher

### Agerande på matcher

Du representerar klubben när du coachar och därför bär du alltid Skurukläder. Du uppför dig på ett sätt som bidrar till att Skuru Basket har ett gott rykte i basket-Sverige. Det innebär att du uppträder respektfullt mot motståndare, domare och funktionärer, och att du är en god förebild för dina spelare.

### Matchdräkter till laget

Så länge laget spelar EB är vändbara träningsställ att rekommendera även på match (siffror är inte nödvändigt). När laget börjar spela ungdomsseriespel (från U13) ska Skurus matchdräkter köpas in från vår samarbetspartner Pro-Stuff. Varje spelare betalar sina egna matchställ (grönt och vitt). Det är fritt fram för laget att själva hitta sponsorer (exempelvis bland föräldrar i laget) som kan finansiera inköp av dräkter för laget i utbyte mot exempelvis tryck på linnena. Kansliet ska kontaktas för regler kring tryck på dräkterna. Detta är en bra uppgift för lagföräldern att ansvara för.

När laget når åldern U19 står klubben för en uppsättning matchdräkter, om laget har behov av nya. Observera att dessa inte är personliga, och att de ska lämnas tillbaka till klubben! Det är därför viktigt att dräkterna samlas in efter varje säsong, och att du ser till att ev. spelare som slutar lämnar in sitt ställ.

Matchdräkter, träningskläder och annat beställs i vår [Klubbshop](#).

## Speltid, nivåindelning och toppning

- **I EB (Easy Basket, upp till och med U12)** ska alla spelare enligt tävlingsreglerna ha lika mycket speltid.
- **I åldrarna U13 och U14** ska speltiden fördelas jämnt, men viss hänsyn till träningsnärvaro är rimlig att ta. Träningsfrånvaro till följd av deltagande i annan idrott/aktivitet ska inte leda till att spelaren ges mindre speltid.

I Stockholmsserien finns fyra nivåer med olika svårighetsgrad. Beroende på antal spelare i laget går det bra att anmäla lag i flera nivåer (eller flera lag i samma nivå). Spelare får spela på flera nivåer utom i slutspelet, då en och samma spelare bara får spela på en nivå och i ett lag i en aktuell åldersgrupp.

Sträva efter att både enskilda spelare och laget får spela på en nivå som ger en utmaning som främjar bästa möjliga utveckling för varje spelare och för laget. Undvik dock cementerade A- respektive B-lag.

Det är enbart motiverat att toppa laget i en avgörande match i ett slutspel eller i en turnering där vinst eller förlust är avgörande för om laget får spela vidare.

- **Från U15 och uppåt** fördelar coachen speltiden med hänsyn tagen till träningsnärvaro och spelarens utvecklingsnivå i förhållande till svårighetsnivån på matchen och motståndet. Alla spelare ska dock alltid spela, och du ansvarar för att samtliga spelare får gott om speltid i seriespelet. Placering i Stockholmsserien har ingen betydelse för seedning i slutspelet, varför vinst eller förlust i seriematcher inte är avgörande. Att uppnå vissa resultat i serien ska alltså inte eftersträvas på bekostnad av utvecklingen av samtliga spelare.

Undantaget är USM, där vi har en mer uttalad tävlings- och resultatambition.

## Sekretariat

Från U13 förs poängräkning och protokoll, och hemmalaget ansvarar för sekretariat. Det är viktigt att föräldrarna i ditt lag lär sig protokoll och tidtagning. Från U15 tillkommer 24-sekundsklockan. Klubben erbjuder utbildning för föräldrar i början av varje säsong.

Sekretariatsutrustning finns i vårt förråd i Nacka sporthall. Det finns också en sekretariatsväska i Skuru sporthall och i Tippens sporthall. Se till att ha de nycklar du behöver till den hall ni ska spela i. I Nacka sporthall hämtas matchklockan hos vaktmästaren.

## USM

Sportchefen i samråd med lagets coacher bestämmer om det är aktuellt för ett lag att delta i USM (för U15; U16; U17; U19 och U21 lagen).

I USM spelar vi för att ta oss så långt som möjligt, det vill säga här har vi ett mer uttalat fokus på resultat än i andra matcher/turneringar. I en träningsgrupp med många spelare kan det betyda att alla inte blir uttagna till spel, och att alla som blir uttagna inte får lika mycket speltid.

Se till att ändå involvera hela träningsgruppen för att skapa delaktighet, exempelvis genom att alla deltar i uppladdning, att samtliga kallas till matcher även om de inte spelar (när matcherna spelas i Stockholmsområdet) och att alla är med och hjälper till vid eventuella egna arrangemang av spelomgångar.

Coachen (eller den coachen utsett som ansvarig) ska direkt efter varje omgång göra kostnadsredovisning till basketbollförbundet, som tillämpar en kostnadsutjämningsmodell med syfte att inga klubbar ska drabbas hårdare än andra konstadsmässigt. Nedan kan ni se vad klubben står för och vad lagets lagkassa själva få stå för.

- För varje omgång ska samtliga deltagande spelare betala in 650:- på förhand (betalas till BG 5663-7002 eller swish 123 228 81 99 i klumpsumma). Detta gäller oavsett om man spelar på hemmaplan eller på annan ort.
- Klubben står då för rese- och logikostnader för högst 10 spelare och 2 ledare med följande begränsningar (för ytterligare medföljande personer så ska lagkassan betala). Vid resor står föreningen för faktisk resekostnad, dock max 100kr/mil per lag tur och retur (undantag flyg då beloppet är 135kr/mil per lag).
- Vid övernattnig står klubben för kostnader på upp till 500kr per person och natt (400kr per person och natt vid två nätter), detta gäller endast om resan är över 10 mil.
- Kostnader utöver dessa ska laget själva stå för.
- Lagen själva bokar resa och boende och inkommer till kansliet med kvitton för kompensation.

När det gäller egna arrangemang av USM har klubben instruktioner och checklistor att använda, kontakta sportchefen för information.

## **Anmälan till serier och slutspel**

Anmälan till spel i Stockholmsserien och USM samt nivå görs av sportchefen i samråd med och efter avstämning med dig som coach.

Att dra ur lag ur serier eller att lämna WO till matcher leder till böter för klubben. Det är därför viktigt att inte anmäla lag om det är osäkert om laget kommer att kunna ställa upp.

Efter seriespelet anmäler sportchefen, i samråd med dig som coach, lag till slutspel (gäller U13 och äldre). Har ni spelat nivå 1 kan ni bara anmäla till Stockholmsseriens slutspel. Har ni spelat nivå 2 kan ni anmäla till Stockholmsseriens slutspel *eller* till Lions cup. Har ni spelat nivå 3 kan ni bara anmäla till Lions cup.

(Observera att det går att anmäla laget till Lions cup utom tävlan. Då spelar man enbart gruppspelen i Lions, men inte utslagningsmatcherna. Det är då tillåtet att använda samma spelare i Lions cup som i Stockholmsseriens slutspel, vilket det annars inte är. Detta kan vara ett sätt att ge fler spelare fler matchtillfällen.)

## **Licenser, spelprogram, regler och WO**

Spelprogram, regler och resultat för Stockholmsserien finns på [PROFIXIO](#).

Alla spelare måste ha licens för den eller de serier de ska spela i. Genom licensen är spelaren också försäkrad via Svenska Basketbollförbundet och Folksam (observera att

separat licens gäller för USM). Detta ordnas i samband med att laget anmäls till serien samt till USM. Om ni lånar in spelare från en annan åldersgrupp, måste du säkerställa att de spelarna har licens för att spela i er serie. Tillkommer det spelare under säsongen är det viktigt att du meddelar kansliet, som då kan söka licens för spelaren.

Se till att i god tid säkerställa att ni har tillräckligt med spelare för kommande matcher. Skulle du veta eller misstänka att ni kommer att ha för få spelare till en match, kontakta omgående andra coacher eller sportchefen, så att yngre spelare kan kallas in. Att lämna WO medför både böter och badwill för klubben och ska till varje pris undvikas.

## Turneringar och bokning av resor

Att åka på turneringar brukar vara roligt och uppskattat bland spelarna. Det finns många turneringar runt om både i Stockholm och i Sverige att välja mellan. Tänk på att vara ute i god tid med anmälan, då många turneringar snabbt blir fullbokade. Anmälan öppnar vanligen ca ett halvår innan turneringen spelas. Lagen själva får betala cupavgift från sin egen lagkassa.

## Så här gör ni med anmälan och betalning:

Coachen eller lagföräldern anmäler laget till turneringen

Lagkassa och insamling av pengar är en uppgift för lagförälder eller kassör.

Klubben har grupp Rabatt på tågresor. Kansliet kan hjälpa till att boka tågresor om det är aktuellt.

## Förslag på turneringar

Här är några förslag på turneringar.

<b>Försäsongen</b>	Blackeberg Basket Cup
<b>Höstlovet</b>	Södertälje Open och Ica Maxi Nacka Basket cup
<b>Jullovet (nyår)</b>	Lundaspelen (Lund)
<b>Påsk</b>	Scania Cup (Södertälje) (enbart inbjudningsturnering)
<b>April</b>	Stadium Basketball Cup (Norrköping) Skövde Basketcup
<b>Maj</b>	Eskilstuna Basket Cup
<b>Kristihimmelsfärdshelgen</b>	Basketfestivalen (Göteborg) Basketshop Open (Solna/Sundbyberg)
<b>Slutet maj/början juni</b>	Lampe Challenge (Hammarby/södra Stockholm) (öppen klass + inbjudningsklass)

Fler turneringar hittar du på:

<https://www.basket.se/svenskabasketbollforbundet/tavling/Klubbtturneringar>

## Skurus läger

På vårt sommarläger bygger vi vår klubbanda. Basket är självklart i fokus, men också lek och umgänge utanför basketplanen. Gemenskap, sammanhållning och klubbkänsla är en jätteviktig del i det som är Skuru Basket. Här är du som coach viktig. Det är nämligen i första och största hand du som kan påverka spelarna att komma till lägret. Nuförtiden finns det massor av olika basketläger runt om i landet som lockar spelarna, och det är toppen att de vill åka på fler läger. Men att åka på sitt eget klubbläger ska vara en

självklarhet för varje spelare och coach i Skuru. Uppmuntra och påminn därför dina spelare om att anmäla sig till Skurus sommarläger, och se till att själv delta som coach!

Även höst-, sport- och påsklovlägren på hemmaplan är bra både för basketutvecklingen och för gemenskapen. Peppa därför spelarna att gå på dem också.

## **Utbildning och erfarenhetsutbyte**

Vår målsättning är att alla våra coacher ska vara utbildade. Ju äldre lag och ju högre nivå man coachar, desto högre är också de formella kraven från basketbollförbundet på utbildning. Sportchefen informerar om utbildningar som kan vara aktuella för dig. Du hittar utbildningar och anmälan på [basketutbildning.se](http://basketutbildning.se).

Emellanåt anordnar förbundet eller olika klubbar/organisationer clinics för coacher. Kontakta sportchefen om du är intresserad av att gå.

## **Coachträffar**

Vår ambition är att varje säsong ha minst två träffar för våra coacher. Träffarna kan ha olika innehåll. Syftet ska vara att utveckla våra coacher och att utbyta erfarenheter. Har du förslag på innehåll till en coachträff, kontakta sportchefen.

Ett annat sätt att utbyta tips, ställa frågor eller dela med sig av erfarenheter är via Facebookgruppen Skuru Basket: Coacher.

## **Spelarrekrytering**

Att värva spelare från andra föreningar i Stockholm ska enligt förbundets etiska riktlinjer undvikas, och är helt förbjudet under säsongen. Inga spelarövergångar alls får ske under pågående säsong.

## **Boka Skurustugan för lagträffar och föräldramöten**

Ditt lag har möjlighet att boka Skurustugan kostnadsfritt för exempelvis lagträffar eller föräldramöten. Kontakta kansliet för mer information.

## **Ersättning**

Vår verksamhet bygger i stort på ideellt arbete. Vi har även ett fåtal coacher med vilka vi har avtal, och som har en individuellt avtalad ersättning. Ungdomscoacher har timlön som baseras på ålder, utbildning och erfarenhet. Tidrapport ska mailas in senast den 5:e varje månad för utbetalning den 25:e.

För föräldrarcoacher utgår ingen lön, utan de erbjuds en ersättning enligt följande:

Headcoach: 1000kr per säsong och träning per vecka

Asscoach: 500kr per säsong och träning per vecka

## **Frågor?**

Har du frågor som rör träningar, coachning och basket? Vänd dig till sportchefen eller till dina coachkollegor i klubben, exempelvis via Facebookgruppen Skuru Basket: Coacher.

Har du administrativa frågor eller frågor som rör föreningen, vänd dig till kansliet.

# Att vara lagförälder i Skuru Basket

## Tack för ditt engagemang!

Varje lag i Skuru Basket ska ha en lagförälder. Lagförälderns uppgift är att avlasta lagets coacher med olika saker kring laget som inte rör det sportsliga. Du är jätteviktig för att coacherna ska kunna fokusera på spelarna och på att planera träningar och matcher.

Ni avgör själva i laget om ni ska ha en eller flera lagföräldrar. Lagförälderuppdraget ska inte vara särskilt betungande eller tidskrävande. Uppgifter som ligger på lagföräldern kan till exempel vara:

- Vara en länk mellan klubben/kansliet och föräldrarna.
- Hjälpa coachen med information till föräldrar.
- Sköta lagkassa och samordna eventuella insamlingsaktiviteter.
- Kontakt med kansliet för exempelvis bokning av Skurustugan.
- Styra upp föräldraengagemang och delegera uppgifter vid bemanning av sekretariat, kioskarrangemang, arrangemang av matcher/USM-omgångar eller liknande.
- Sköta administrativa frågor i samband med turneringar eller lagaktiviteter m.m.

Lagförälder utses på det första föräldramötet när laget börjar spela EB (Easy Basket). Ni bestämmer själva i laget hur länge uppdraget ska sträcka sig, men ett förslag är att lagföräldern får uppdraget för en säsong i taget.

## Frågor?

Har du frågor om din roll eller ditt ansvarsområde, prata i första hand med coacherna för laget och kom överens om vem som ansvarar för vad. Har du frågor som rör föreningen och verksamheten, vänd dig till kansliet.

# Att vara förälder i Skuru Basket

## Du är oumbärlig!

Som förälder till en spelare i Skuru Basket är du viktig för att ditt barn ska kunna delta, trivas och utvecklas i klubben.

Vi vill göra vårt bästa för att ditt barn ska växa som basketspelare och individ i vår verksamhet, och för att även du därigenom ska bli en engagerad basketambassadör!

Som förening förväntar vi oss att du som förälder

- stöttar ditt barn på ett positivt sätt, exempelvis genom att berömma barnets ansträngning, ambition och inställning, i stället för att fokusera på resultat.
- Hejar på HELA LAGET och inte på enskilda spelare.
- överlämnar åt coachen att instruera ditt barn på träning och match
- aldrig klagar på domaren!!!
- aldrig ropar saker åt motståndarlagets spelare, ledare eller föräldrar.
- i möjligaste mån försöker underlätta för barnet att delta i planerade aktiviteter såsom matcher eller lagsammankomster, och givetvis träningar.
- uppmuntrar ditt barn att ta ansvar för sin utrustning och för förberedelser inför träning och match (som att exempelvis sova och äta ordentligt).
- svarar på kallelser till träningar, matcher, turneringar m.m., så att coacher/lagföräldrar slipper jaga svar.
- gärna informerar coachen om det är något som hen kan ha nytta av att veta gällande ditt barn (exempelvis en diagnos, allergier, rädslor eller liknande).
- deltar i sekretariatsutbildning och hjälper till i sekretariatet på matcher när det blir aktuellt.
- kontaktar coachen eller klubben om du har synpunkter eller frågor kring verksamheten.

## Medlemsavgift

Medlemsfaktura skickas ut i början av varje termin. Aktuella avgifter finns på hemsidan, [skurubasket.se](http://skurubasket.se).

## Försäkring

Spelare i Skuru Basket omfattas av en [idrottsskadeförsäkring i Folksam via Svenska Basketbollförbundet](#). Den gäller vid skada i samband med träning, tävling, match, turnering och under resor till och från dessa aktiviteter. I försäkringen ingår också tjänsten Råd och vård för idrottsskador, dit du kan ringa för råd. Vid skada kontaktar du som förälder Folksam direkt.



### Råd och Vård för idrottsskador

Ring 020-44 11 11 så får du rådgivning eller träffa en legitimerad sjukgymnast. Helt kostnadsfritt.



Folksam

## Lägerförälder

I augusti varje år åker hela klubben på sommarlägret. Det är startskottet på säsongen och en av årets absoluta höjdpunkter. För att lägret ska gå att genomföra behöver vi förutom coacher och ledare även ha föräldrar från varje lag på plats.

Som lägerförälder är du en trygghet för spelarna i ditt barns lag och du hjälper och stöttar dem där det behövs. Vid sidan av det hjälper du till i matsalen vid någon av dagens måltider, i kiosken eller med andra praktiska sysslor.

Att tillbringa ett par dagar på lägret ger dig möjlighet att lära känna spelare, ledare och föräldrar i klubben och att uppleva Skuruandan på nära håll. Det är väl investerad tid, och en upplevelse du aldrig kommer att ångra!

## Alkohol- och drogpolicy

Skuru Baskets nolltolerans mot alkohol och droger gäller även dig som förälder i alla sammanhang där ditt barn deltar som representant för klubben. Mer information finns i föreningens alkohol- och drogpolicy, som du hittar på vår hemsida, [skurubasket.se](http://skurubasket.se).

## Sekretariatsutbildning

Från åldern U13 (det år spelarna fyller 13 år) spelas matcherna med poängräkning, tidtagning och protokoll. Det är hemmalaget som ansvarar för att bemanna sekretariatet, och detta är något du som förälder behöver hjälpa till med.

När det blir aktuellt kommer du att kallas till ett par timmars sekretariatsutbildning, som klubben anordnar i början av varje säsong. Ett tips är att sitta i sekretariatet så snart du kan efter utbildningen, det brukar vara lättare att hålla de nya kunskaperna vid liv då. Att lära sig mer om regler och domslut ger en bättre inblick i och förståelse för spelet, vilket du kommer att upptäcka gör matcherna intressantare att se!

## Var kan man köpa basketgrejer?

Skuru Basket har ett samarbetsavtal med Pro-Stuff och en egen [klubbshop på deras webbplats](#). Där kan du köpa träningskläder, overall, matchkläder med mera.

När ditt barn börjar spela basket går vi ut med information om ett startkit. När de är små funkar de vändbara ställen utmärkt även till matcher. När de börjar spela i ungdomsserien (från U13) behöver spelaren ha ett matchställ, som man köper själv. Information går ut när det blir aktuellt. Det finns möjlighet för varje lag att hitta sponsor till inköp av matchställ mot tryck på dräkterna, exempelvis av en förälders företag. Om det är aktuellt ska klubben kontaktas kring regler för tryck.

# Att vara sponsor till Skuru Basket

## Du kan hjälpa oss!

För att möjliggöra för fler att spela basket behöver vi utbilda coacher, ha tillgång till material i våra hallar, ha matchställ till spelarna och mycket mer. Det här kostar pengar, och ett sätt att finansiera detta, och fortfarande kunna hålla låga medlemsavgifter, är att få hjälp av sponsorer.

Här är några förslag på hur du eller ditt företag kan sponsra hos Skuru Basket:

- 1. Sponsorpaket 1:** 20 000 kronor mot reklamplats på matchställ för ett av våra lag samt på Skuru Baskets hemsida och vid större arrangemang.
- 2. Sponsorpaket 2:** 10 000 kronor för reklamplats på Skuru Baskets hemsida.
- 3. Matchställ** för ett lag till en kostnad på cirka 650 kronor inklusive moms per ställ. Till det tillkommer sponsorlogga. (Loggans placering stäms av med kansliet.) Har du ett barn som spelar basket kanske du kan sponsra det laget med nya snygga matchställ!
- 4. Lägersponsor**, exempelvis bidra till att bekosta externa coacher för att göra vårt sommarläger än mer intressant. Som lägersponsor kan du bidra med 10 000 kronor och uppåt. Du får i gengäld finnas med på reklamplats under lägret, omnämnas i utskick samt på Skuru Baskets hemsida. Vill du sponsra en speciell aktivitet eller del av lägret kan vi såklart skraddarsy detta.

Naturligtvis är vi öppna för andra förslag också. Alla medel är välkomna för att höja kvaliteten på vår verksamhet och för att vi ska kunna göra det ännu roligare för våra barn och ungdomar att spela basket. Kontakta vårt kansli, så återkommer vi till dig för att diskutera upplägg.

Att vara sponsor till Skuru Basket ger utomordentliga möjligheter för dig att marknadsföra ditt företag. Vi har årligen flera olika arrangemang där vi erbjuder er att synas med banderoller, vepor eller liknande. Det rör sig bland annat om USM-matcher, som dessutom webbsänds över hela landet.

## Vi söker dig med erfarenhet

Har du erfarenhet av sponsring, från yrkeslivet eller från andra föreningar, och vill hjälpa vår styrelse att utveckla sponsorprogram och upplägg? Kontakta vårt kansli på 070-870 26 70 eller [kontakt@skurubasket.se](mailto:kontakt@skurubasket.se) om du kan tänka dig att hjälpa till!

## **Policyer och riktlinjer**

### **Barnkonventionen**

Barnkonventionen är sedan den 1 januari 2020 lag i Sverige. Barnkonventionen är beslutad av FN och består av 54 artiklar som skyddar barns rättigheter. Alla under 18 år räknas som barn.

Redan sedan 2009 står det i Riksidrottsförbundets (RF) stadgar att all idrott för barn ska utgå från just barnkonventionen. Specialidrottsförbund (däribland Svenska Basketbollförbundet) och föreningar som är medlemmar i RF är skyldiga att följa stadgarna.

[Läs mer om RF:s riktlinjer för barn- och ungdomsidrott på rf.se.](#)

### **Utdrag ur belastningsregistret**

Det är obligatoriskt för ledare, coacher och andra över 15 år som har regelbunden direktkontakt med barn (under 18 år) i klubben att visa upp ett utdrag ur belastningsregistret för föreningen. Detta gäller även för föräldrar som deltar i våra läger.

### **Personuppgifter**

Vi behandlar personuppgifter i enlighet med GDPR och Skuru IK:s integritetspolicy.

### **Policyer gällande jämlikhet, mobbning, kris samt alkohol och droger**

Skuru Basket följer de policyer och planer som finns upprättade för moderföreningen Skuru IK, och som går att hitta på vår hemsida [skurubasket.se](http://skurubasket.se).