



Flest mulig – Lengst Mulig!

Basket registrering for neste sesong

Skjetten Basket vil gjøre sitt beste for at alle spillere skal få det tilbudet som passer dem best.

For å lykkes best mulig er det viktig at vi så tidlig som mulig får en oversikt over hvilke aktiviteter de ulike spillerne ønsker å ha til neste år. Dette er nødvendig for oss, for å kunne søke om tilstrekkelig tid i hall, vi må vite hvilke serier vi skal melde lagene opp i og hvilke trenere vi har behov for til de ulike gruppene for neste sesong.

Hva må du velge

Du må velge mellom Øst/Vest eller Eliteserie

I tillegg kan du velge blant følgende aktiviteter

- Ferdighet/Toppsetsning
- Styrketrening

Øst/Vest serie U13-U19

Dette er en serie med litt lavere ambisjonsnivå, og vi forventer mindre egentrening av den enkelte spiller. Lagene spiller i en serie med andre lag som ligger i hovedsak Øst for Oslo. (Her kan kvalifikasjonene variere noe) I serien stiller de ferskeste lagene og de lagene som fremdeles har en bratt læringskurve, og noen av lagene kan spille med disp. Det betyr at man kan møte spillere som kan være eldre enn den klassen man spiller i. Lag med disp. kan ikke bli seriemestere. Topper de tabellen ved endt seriespill, vil det laget som kommer høyest uten disp. bli seriemester.

Eliteserie U14 – U19

Eliteserien består av de 10 beste lagene for årsklassen fra hele Østlandet. De som kommer inn på et elitelag er de spillerne som ønsker å satse på basket. De bør delta på ferdighetstrening/styrketrening i tillegg til lagtreningen. Klubben forventer at spillerne planlegger hverdagen sin slik at de kan delta på alle treninger. Klubben vil alltid bruke et visst skjønn for utvelgelse av spillere, men ønsker du å satse så oppfordres du til å søke. Manglende innsatsvilje og fravær kan gjøre at man mister plassen, da hjelper det ikke å være god. I eliteserien kan ingen lag spille med disp. Spillerne må regne med egentrening.

Ferdighet U8 – U16

Ønsker du å bli en god spiller er ferdighet viktig. Her møter du andre spillere i grupper på inntil 10 som ligger på samme ferdighet uavhengig alder. Du får en profesjonell trener (Elitetrener) som arbeider med dine grunnleggende og individuelle ferdigheter. I forbindelse med ferdighet får man også graderinger, som bevitner dine basketferdigheter.

Flest mulig – Lengst Mulig!

Toppsatsning U13 - U16

Har du mål om å komme med på en av de aldersbestemte regionslagene eller landslagene er denne gruppen noe for deg. For å komme med må du ha gullmerket eller tilsvarende kvalifikasjoner. Dette er mindre grupper med intensiv og målrettet trening.

Styrketrening

En dag i uka på helsestudio med personlig trener. I grupper på 10-15 settes opp faste tider hvor våre spillere har en økt i uka på helsestudio hvor du får hjelp til å tilrettelegge treningen din. Gruppen ledes av en av våre profesjonelle trenere med høy kompetanse på fysisk trening

Young Blods

For aldersgruppen U19-U25 har vi etablert et eget lag som spiller i voksen serie. Målsetningen med laget er å få en gradvis overgang fra ungdom til voksen. For deg som har lyst til å satse videre på basket er dette stedet hvor du kan utvikle deg til du blir klar for den høyeste serien i Norsk Basket.

Camp

I forbindelse med skolefri arrangerer Skjetten Basket 2 camper i året. M. Campene gir deg tre intensive dager fra 9-16 med våre elitetrenere. Campene gir deg et basketfaglig boost, hvor du trener sammen med andre fra ulike alderstrinn.

Boot Camp

Etter sesongen er ferdig holdes det Boot Camp for de som ønsker å satse gjennom sommeren. Her får du oppfølging av profesjonelle trenere som hjelper deg å legge opp fysisk trening frem mot neste sesong.