

Velkommen til Bøler Basket!



Introduksjon

Du får denne informasjonen fordi du har et barn som vil spille basket i Bøler Basket. Det er vi kjempeglade for!

På de neste sidene forteller vi om:

- 01** Det praktiske
- 02** Forventninger til foreldre og spillere
- 03** Barn med særskilte behov
- 04** Om klubben vår



01 Det praktiske



Innmelding og kostnader

Hvis du ikke har meldt inn barnet ennå, kan du gjøre det ved å fylle ut **dette skjemaet**.

Hva koster det? Vi har tre avgifter i basketball:

- **Medlemskontigent** som betales én gang i året.
- **Treningsavgift** som dekker drakter, trenere, serielisens, dommere og klubbdrift. Betales pr. sesong.
- **Spillerlisens** til Norges Basketballforbund for alle over 13 år. Dekker seriespill og forsikring pr. sesong.

*Her finner
du prisene*



Medlemsavgift og **treningsavgift**
finner du på nettsiden vår:
**[bolerbasket.no/
medlemskontingenttreningsavgift/](https://www.basket.no/medlemskontingenttreningsavgift/)**

Spillerlisens finnes på Norges
Basketballforbunds nettsider:
**[https://www.basket.no/
serie-og-turnering/lisens/](https://www.basket.no/serie-og-turnering/lisens/)**

Lagleder og trener

Det laglederen som er hovedkontakten til laget.

Laglederen tar seg av administrasjon og støtter treneren og spillerne i det daglige ved å håndtere praktiske ting som påmelding, lagkasse, dugnader og kommunikasjon med klubben og foreldre.

Treneren har ansvar for å legge opp treningsøkter, planlegge og delta på kamper.

Begge jobber med trivsel, mestring og et godt miljø på laget.



Kommunikasjon

Bøler Basket bruker **Spond** som sitt administrative verktøy, hvor hvert lag har sin egen gruppe.

Her legger laglederne ut informasjon om treninger, kamper, vakter og annet som angår laget.

Spillerne må gjerne ha tilgang til Spond selv, men det er først og fremst ditt ansvar som forelder/foresatt å bruke Spond aktivt til å melde barna på eller av aktiviteter og følge med på beskjeder fra lagleder og klubben.



Last ned!



**Trenger du
hjelp til å sette
opp Spond?
Spør lagleder!**

Frivillig innsats for klubben

Bøler Basket trenger engasjerte foreldre, som er interesserte og deltar på barnas aktiviteter.

Foreldre som gjør frivillig arbeid gjennom dugnad er en helt avgjørende ressurs for Bøler Basket og helt nødvendig for at medlemmene skal kunne få et godt aktivitetstilbud, og for å holde treningsavgiften så lav som mulig.

Dugnad og frivillig arbeid er bærebjelken i norsk idrett. Ingen kan gjøre alt, men alle kan gjøre noe.

Dugnader i klubben:

Dugnader som bidrar til drift av klubben og bygger fellesskap og trivsel for alle medlemmene. Disse er hallvakter, sekretariat og kioskvakter.



Dugnader for laget:

Lagene har egne lagkasser som brukes til sosiale aktiviteter med laget, utstyr utover det klubben deler ut og deltakelse på cuper.

02 Forventninger



Foreldre

Dere er barnas viktigste supportere!

- Følg aktivt med på Spond og sørg for at spillerne stiller opp forberedte til trening og kamp.
- Gi svar i god tid om spilleren kommer på den oppsatte aktiviteten eller ikke.
- Delta på dugnader og vakter.
- Vis barna engasjement.
- Kom gjerne innom treninger en gang i blant og still opp på kamper.

Spillere

Du er viktig for laget ditt!

- Møt opp ferdig skiftet og klar for trening før treningen begynner.
- Ha med treningstøy, sko og egen drikkeflaske.
- Møt opp til avtalt tid til kamp.
- Vis at du har lyst til å delta på aktiviteten, vær fokusert og oppmerksom.
- Behandle dine med- og motspillere, trenere, ledere og dommere med gjensidig respekt.

Foreldrevettreglene

Dere er barnas viktigste supportere!

Du er viktig for barnet ditt og laget, både hjemme, på kamp og på trening. Husk at du skal heie på alle spillerne uansett, støtte Fair Play og la treneren ta seg av coachingen.



1

Snakk **positivt** om alle og lag et godt kampmiljø

2

Oppmuntre **alle spillerne** i med- og motgang

3

Respekter trenerens kampledelse

4

Respekter dommerens avgjørelser

5

Klapp for alle når kampen er ferdig

6

La barnet ditt **ha det gøy** på banen og støtt barnets ønsker

Vis frem Bøler Basket!

Når du, forelder eller spiller, går med Bøler-logoen på brystet, representerer du oss.

Du blir en ambassadør for alt vi står for som klubb og de grunnleggende idrettsverdiene som respekt, ærlighet og fair play. Du representerer også Bøler Basket sine verdier – glede, fellesskap og engasjement – og visjonen vår om "Basket for alle!".

Uansett når du har på deg Bøler-klær skal du vise den samme gode holdningen og respekten som vi forventer på treninger og kamper. Husk at andre ser på deg og tenker "der går det noen fra Bøler Basket", og de danner seg et inntrykk basert på hvordan du oppfører deg. Vi vil at de skal tenke positivt om klubben vår - og at flere vil være med i Bøler Basket.





03 Barn med særskilte behov

Vår tilnærming

Vi ønsker at alle barn skal kunne delta og trives hos oss. Når barn har behov for tilrettelegging eller har utfordringer å ta hensyn til, vil vi gjøre vårt aller beste for å tilpasse oss barnets behov.

Sammen med foreldre og barnet selv finner vi ut hva barnet ditt trenger for å få en best mulig opplevelse i klubben vår.

Barn er ulike, og det er helt greit. Noen trenger tilrettelegging, andre søker større utfordringer. Det kan handle om intensitet, hyppighet, eller bare at barnet får det bedre med litt ekstra oppmerksomhet fra start.



Hvordan jobber vi med tilrettelegging?

Et godt samarbeid mellom foreldre, barnet og treneren helt fra start er avgjørende.

Vi kjenner idretten og basketballen.
Du kjenner barnet ditt best.

Når vi samarbeider godt klarer vi å lage en idrettshverdag som passer for akkurat ditt barn.



Ved oppstart har vi en samtale der vi lærer mer om ditt barn og barnets utfordringer.

Vi følger opp med jevnlige og uformelle samtaler. Fungerer det?
Trenger vi å justere?

Vi er ikke redd for litt prøving og feiling.

Barnet og treneren blir også godt kjent med hverandre, og barnet kan alltid snakke direkte med treneren sin.



Våre tre hovedprinsipper

1 **Fleksibilitet og tilpasning**

Vi legger opp fleksible treningsøkter med ulikt opplegg, varierende intensitet og frekvens. Det er rom for å lage avtaler med ditt barn, for eksempel behov for pauser eller andre tiltak.

Samtidig ønsker mange barn så lite forskjellsbehandling som mulig og vi stiller de samme kravene til alle på laget om respekt for hverandre og fair play.

Hva som passer for ditt barn finner vi ut av i fellesskap.

2 **Trygt og forutsigbart miljø**

Barnet ditt skal føle seg sett, verdsatt og trygt. Trygg på å prøve, også når det ikke går bra. Vi planlegger, gjennomfører og evaluerer aktiviteten basert på det som gir ditt barn mestring.

Trenerne våre ser alle barna, forsterker det som er positivt, og planlegger økter med tydelige rammer.

Forutsigbarhet og rammer skaper også trygghet.

3 **Du betyr noe for laget**

Vi anerkjenner at alle barn har ulike forutsetninger, behov og utfordringer. Samtidig bygger vi et lag der hver enkelt bidrar med sine styrker og lærer å jobbe sammen mot et felles mål.

Når barnet ditt blir sett som individ og samtidig er en viktig del av laget, lærer hen at lagkameratene og treneren forventer innsats og bidrag.

Det gir barnet både selvtillit og forståelse for hva ansvar i et fellesskap betyr.



04 Om klubben vår

HVEM ER VI?

Basket for alle.
I hjertet av Oslo Øst
siden 1996.

270 medlemmer

14 lag

50 frivillige

Én visjon



Basket for alle!

Vår visjon "Basket for alle" betyr at vi strekker oss langt for å lage tilbud til alle som vil spille basketball. Vi fjerner økonomiske barrierer og lager tilbud som bygger fellesskap, mestring og et sterkt lokalsamfunn.

VÅRT FOKUS

Barn og unge i sentrum

Nesten alle våre spillere er mellom 8-19 år og kommer fra hele Oslo Øst.

I tillegg til lagspill samler vi opp mot 70 ungdommer fra nærmiljøet på Åpen hall hver fredag. Et gratis tilbud der spillere finner fellesskap og basketballglede på tvers av årskull, og gir ungdom et sted å samles rundt positive idrettsverdier.



HVORDAN GJØR VI DET?

Frivillighet som grunnmur

Bøler Basket drives av over 50 frivillige som daglig sørger for at hjulene går rundt.

Foreldre, spillere og ildsjeler som investerer tid og krefter i barn og unges hverdag. Det er de som bygger kultur, eierskap og tilhørighet – det er de som gjør Bøler Basket til en helt spesiell klubb.



HVORDAN GJØR VI DET?

Inkludering i praksis

Vi støtter familier økonomisk, samarbeider med lokale aktører om inkluderingstiltak, og strekker oss langt for at alle som vil spille basketball skal få muligheten.

Vi tilbyr gratis arrangementer for alle ungdommer i nærmiljøet, ikke bare medlemmer. Basketcamp i ferier, Åpen hall hver fredag, og mye mer.



SPORTSLIGE RESULTATER

Vi hevder oss i toppen

Vi har jevnlig lag i Norgestoppen og spillere på regionssamlinger og landslag.

I 2024 fikk vi bronse på region-mesterskap, finaleplass i Skøvde, og 4. plass i NM.



VÅRE VERDIER

Glede, fellesskap og engasjement

Vi bygger **fellesskap** – der alle opplever å bli sett og verdsatt.

Vi skaper **idrettsglede** – gjennom lek og mestring.

Vi inspirerer til **frivillig** innsats.





BOLER

BASKET