



# SPORTSLIG PLAN

## TNT BASKET 2026–2028

TNT CARE – *Community, Activity, Respect, Engagement*

Sportslig plan for utvikling, inkludering og prestasjon

<h1>C</h1> <p><b>COMMUNITY</b></p> <hr/> <p>Vi bygger fellesskap og tilhørighet i Tønsberg. Hallen vår er en trygg møteplass for alle — uavhengig av bakgrunn.</p>	<h1>A</h1> <p><b>ACTIVITY</b></p> <hr/> <p>Vi tilbyr strukturert aktivitet hele uken: trening, turneringer, åpen hall og ferier — gratis og lavterskel.</p>	<h1>R</h1> <p><b>RESPECT</b></p> <hr/> <p>Vi fremmer respekt, inkludering og sunn idrettskultur. Ingen på benken — alle skal føle seg velkomne.</p>	<h1>E</h1> <p><b>ENGAGEMENT</b></p> <hr/> <p>Vi engasjerer ungdom, foreldre og lokalmiljø. BLNO-spillerne er rollemodeller og aktive ambassadører.</p>
--	---	---	--



## 1. Forord og hensikt

TNT Basket skal være en klubb som kombinerer fellesskap, utvikling og ambisjon. Klubben skal være et trygt sted hvor barn, unge og voksne opplever tilhørighet, aktivitet, mestring og utvikling – uavhengig av nivå, bakgrunn eller funksjonsevne.

TNT Basket skal være et trygt idrettsmiljø. Klubben følger retningslinjene for Trygg på Trening og arbeider aktivt mot mobbing, diskriminering, trakassering og utenforskap.

Den sportslige planen skal gi en tydelig felles retning for hvordan TNT Basket utvikler mennesker, spillere, trenere og klubbmiljø. Planen skal være et styringsverktøy for styret, sportslig ledelse, trenere og foresatte.

### **TNT-prinsipp: Flest mulig – lengst mulig – best mulig**

TNT skal skape rom for både bredde og satsing og gi utviklingsmuligheter over tid.

## 2. TNT-identitet og prinsipper

TNT Basket skal være en tydelig hybridmodell der bredde og satsing eksisterer side om side. Klubben skal være inkluderende, ambisiøs og utviklingsorientert.

### **TNT CARE – klubbens identitet**

TNT CARE (Community, Activity, Respect, Engagement) skal prege hvordan klubben trener, leder, utvikler og inkluderer mennesker. TNT CARE er ikke et sideprosjekt, men en del av klubbens identitet.

- Menneske før spiller
- Utvikling før kortsiktig resultat
- Lag før individ
- Differensiere tidlig – selektere sent
- Mest mulig spilletid på riktig nivå
- Spill først – basketball læres gjennom basketball

## 3. Sportslig filosofi – slik spiller TNT basket

TNT-lag skal spille hardt, kommunisere og være krevende å møte – uansett alder og nivå.

### **Offensiv identitet**

- Tempo og spacing
- Read & react fremfor rigid systembasket
- Ball movement + player movement
- Zero-second decisions og angrep av closeouts
- Høy involvering og mange touches



## Defensiv identitet

- Kommunikasjon og innsats
- Press på ball og hjelpeforsvar
- Returtaking som identitet
- Mental og fysisk robusthet

## 4. Trenerfilosofi

TNT-trenere skal arbeide innenfor klubbens sportslige prinsipper og gis autonomi til å gjøre faglige vurderinger tilpasset eget lag og spillernes utvikling. TNT-trenere skal være relasjonelle, tydelige og utviklingsorienterte. Vi trener basketball gjennom basketball og utvikler spillere gjennom refleksjon, trygghet og tydelige forventninger. Klubben skal legge til rette for minst to trenere der det er behov for det, for å møte retningslinjer og barn og unges behov.

- Høy aktivitet og lite kø
- Spillnær trening
- Refleksjon og spørsmål fremfor fasitsvar
- Tydelige forventninger og trygghet

### TNT-prinsipp: Coaching fremfor kommando

Trenere skal utvikle forståelse, trygghet og ansvar – ikke bare instruere handling.

## 5. Spillerløype og spilletid

Fase	Alder	Fokus	Spilletid
Oppdagelse	U6–U10	Glede, motorikk og trygghet	Mest mulig
Lære å spille	U11–U13	Ferdigheter og forståelse	Betydelig og bred
Utvikling	U14–U15	Basketball IQ og ansvar	Mest mulig på riktig nivå
Konkurranse	U16–U19	Utvikling + prestasjon	Gradvis rollebasert
Senior/BLNO	Senior	Prestasjon og kultur	Prestasjonsbasert
20+ uten ambisjon om elitespill (4M/5M, damelag)	Senior	Samhold og mosjon	Mest mulig

### TNT-prinsipp: Mest mulig spilletid på riktig nivå

Før U16-NM skal differensiering primært skje gjennom trening, hospitering og tilpassede utfordringer – ikke gjennom ekskludering fra kampdeltagelse.

### Allsidig utvikling før spesialisering



TNT skal prioritere langsiktig spillerutvikling fremfor kortsiktig gevinst. I yngre alder skal spillere få erfaring med flere posisjoner og roller. Høyde, fysisk modenhet eller tidlig dominans skal ikke føre til at spillere låses til bestemte roller for å vinne kamper.

En høy spiller skal eksempelvis ikke kun brukes som «5-er» dersom det begrenser utviklingen av ballferdigheter, beslutningstaking og basketballforståelse.

TNT skal arbeide aktivt for å beholde spillere gjennom overgangen fra ungdom til senior. Hospitering, rollemodeller og gradvis integrering i seniorgrupper skal bidra til at flere spillere fortsetter i klubben. Det gjør klubben gjennom en større spillerpool med 3M-basket som tilbud, samtidig som det gis mulighet til å trene med BLNO-laget. På jente/kvinnesiden gjennom å ha tilbud om seriespill på seniornivå.

## 6. Hospitering og differensiering

Hospitering er utvikling – ikke status.

- Spilleren skal prioritere sin årgang først.
- Spillere i egen årgang skal prioriteres på «elitelag».
- Forslag om hospitering, initieres av trener og/eller sportslig ledelse (Daglig leder, ass. Daglig leder og/eller sportslig representant fra styret).
- Motivasjon, modenhet, belastning og trivsel vurderes.
- Dialog mellom trenere og foresatte ved behov
- Sportslig utvalg vurderer mer permanent differensiering i særskilte tilfeller

## 7. Trenerutvikling

TNT skal utvikle egne trenere gjennom kurs, mentorordninger, trenerforum og praksis.

- Hyppige trenermøter innad i klubben.
- Klubben legger til rette for at alle trenere som ønsker å følge en gruppe gjennom første NM-året (U16) har anledning til å gjennomføre Trener 1-kurs før denne sesongen.
- Klubben skal ha minst 1 trener med Trener 3-kompetanse som er krav til hovedtrener for BLNO.

Utviklingsstige: Spiller → hjelpetrener → trener → hovedtrener

## 8. Dommerutvikling

TNT skal aktivt rekruttere og utvikle unge dommere. Klubben skal legge til rette for dommerkurs, mentorordninger og praktisk erfaring gjennom dømming på blant annet Easybasket-arrangement. Dommere er en viktig del av basketballmiljøet og en naturlig utviklingsarena for spillere og trenere.



## 9. Jentesatsing

TNTs jentesatsing skal bygge et stabilt og voksende miljø der jenter opplever tilhørighet, mestring og basketballglede over tid. Jenter skal inkluderes i klubbens arrangementer på lik linje med gutter. Gjennom nær kontakt med seniordamespillere skal utøverne få gode rollemodeller og motivasjon til videre satsing.

### Girls got game

Girls Got Game er klubbens viktigste rekrutteringsarena for jenter. Målgruppen er jenter mellom 6 og 18 år, uavhengig av tidligere erfaring. Arrangementet gir jenter en lavterskel introduksjon til basketball i et trygt miljø sammen med andre jenter.

### Trener og miljø

Jentelaget skal ha en dedikert trener med ansvar for både sportslig utvikling og miljøbygging. Jentetreneren er en del av trenerfellesskapet i TNT, deltar på trenersamlinger og kurs, og får samme støtte og utvikling som øvrige trenere.

### Målsetning

To jente-lag i seriespill i tillegg til damelag i 2K.

## 10. Foreldre og klubbkultur

Barnets opplevelse kommer først. Møt opp til kamp, barna setter pris på det.

Punktene er utarbeidet med bakgrunn i NIF sin guide om [«hvordan være en god idrettsforelder»](#)

- **Idrettsglede først** – TNT Basket skal være et sted hvor trivsel, vennskap og idrettsglede er viktigere enn resultater, spesielt i barne- og ungdomsidretten.
- **Mestring fremfor sammenligning** – Vi verdsetter innsats, læring og personlig utvikling. Spillere skal oppleve mestring uavhengig av nivå, modning eller ferdigheter.
- **Barnets utvikling i sentrum** – Vi oppmuntrer til allsidighet, nysgjerrighet og egen motivasjon. Barn og ungdom skal få utvikle seg i sitt eget tempo og beholde gleden ved idretten.
- **Respekt og god sportsånd** – Spillere, trenere, dommere, motstandere og foreldre skal møtes med respekt. Vi bidrar til et positivt og inkluderende miljø både på trening og i kamp.
- **Én stemme rundt laget** – Trenerne leder den sportslige aktiviteten. Foreldre støtter laget gjennom positiv oppmuntring og tar spørsmål eller uenigheter opp på en respektfull måte utenfor trening og kamp.
- **Fellesskap og frivillighet** – TNT Basket bygges av mennesker som bidrar. Foreldre, foresatte og klubbens medlemmer er viktige medspillere i arbeidet for å skape et inkluderende, trygt og tilgjengelig tilbud for alle.



## 11. TNT CARE – inkludering og samfunnsansvar

TNT Basket skal være mer enn en idrettsklubb. Gjennom TNT CARE skal klubben arbeide for at flere opplever aktivitet, tilhørighet, mestring og utvikling – uavhengig av bakgrunn, økonomi, ferdighetsnivå eller funksjonsevne.

### **TNT-prinsipp: Basketball skal være tilgjengelig for alle**

TNT skal aktivt arbeide for at ingen står utenfor fellesskapet.

### **STAR/Paraidrett – basketball for utøvere med funksjonsvariasjon**

TNTs STAR-lag er en integrert del av klubbens identitet og fellesskap. STAR-laget skal gi barn, unge og voksne med funksjonsnedsettelse mulighet til å oppleve aktivitet, mestring, sosial tilhørighet og basketballglede.

- Tilrettelegging på individuelle premisser
- Trygghet, mestring og sosial tilhørighet
- Synlighet og inkludering i klubbmiljøet
- Mulighet for deltagelse på relevante arrangementer og aktivitetstilbud

### **Åpen hall og lavterskeltilbud**

Åpen hall skal være en møteplass som senker terskelen inn til basketball, skaper aktivitet uten prestasjonspress og styrker sosial tilhørighet.

### **Camps og aktivitetstilbud**

TNT skal tilby camps, ferieaktiviteter og åpne treninger som arenaer for utvikling, fellesskap og rekruttering.

## 12. Cuper for TNT-lag.

- Klubben arrangerer to cuper gjennom sesong; Bærum open og Göteborg basketballfestival
- Hvert aldersbestemte lag står fritt å delta på cuper, nasjonalt eller internasjonalt, med forutsetning om at lagets finansiering er i orden. Dette kan skje gjennom dugnader eller økonomiske innskudd. Dette gjelder også cuper som lag blir invitert til, eksempelvis Scania Cup.

## 13. Sportslig organisering

- Styret: retning, forankring og ressursprioritering
- Sportslig ledelse: implementering, trenerstøtte og koordinering
- Trenerne: kultur, utvikling og trygghet
- Spillere: innsats, ansvar og respekt



## 14. Evaluering

TNT skal måle mer enn resultater.

- Retensjon U13–U19
- Utvikling av antall jenter i klubben
- Lokale spillere til senior/BLNO
- Deltagelse i STAR-lag og åpen hall
- Campdeltagelse og rekruttering fra lavterskeltilbud
- Trenerkompetanse og dommerutvikling
- Trivsel, oppmøte og klubbkultur

Sportsplanen evalueres årlig av styret, sportslig ledelse og trenermiljø.