

HØNEFOSS B.B.K.

JUL 1987

På basketballskole i Sverige



Hønefoss guttene sammen med basketballskolens amerikanske trenere. Foran fra venstre: Christian Rush, Espen Henriksen og Geir Henning Mandt. Bakkerst fra venstre: Joe Maniaci, Kenny Smith, Dough Marty og Ola Gravem Knutsen.

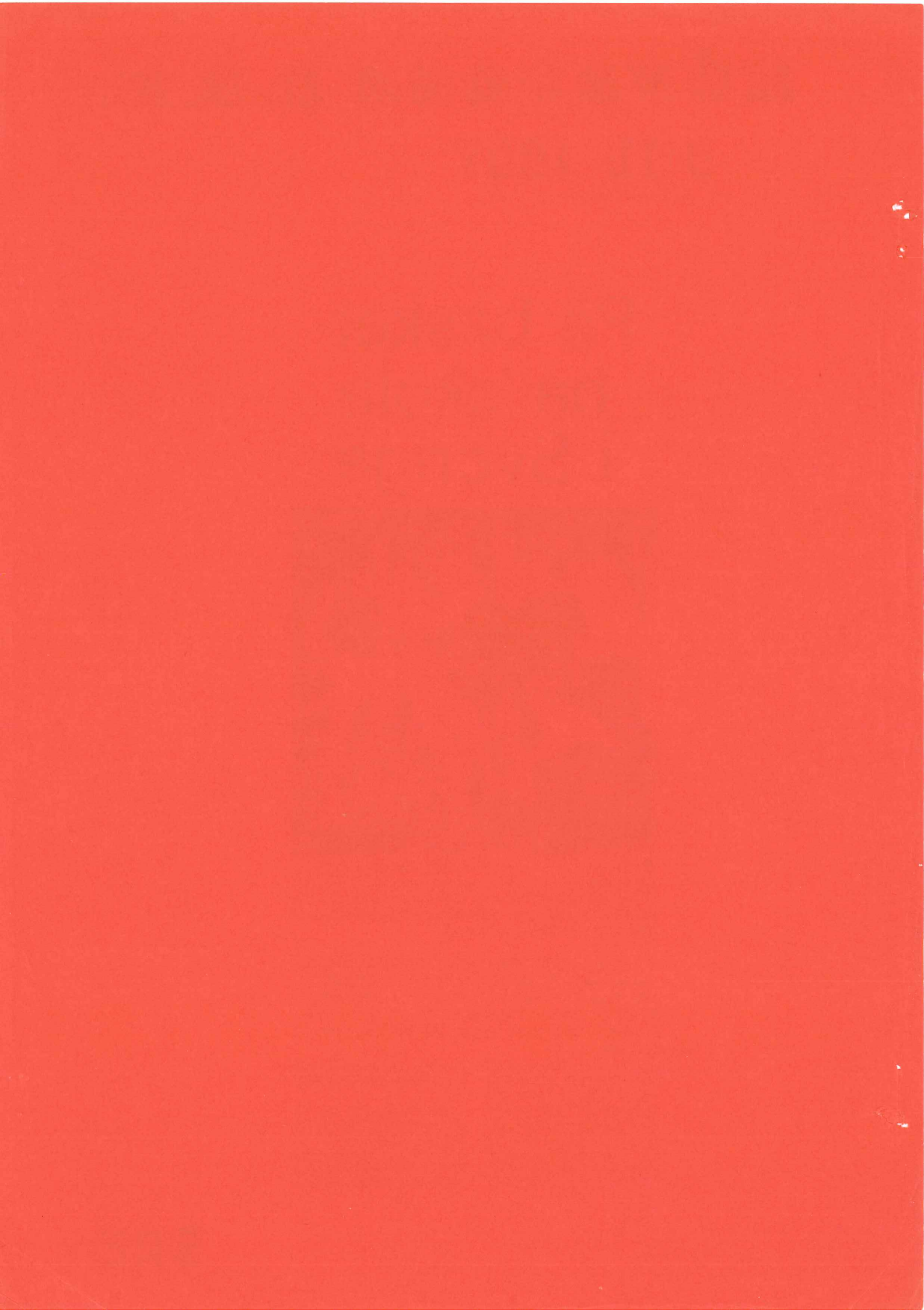
Espen Henriksen, Geir Henning Mandt, Christian Ruhs og trener Ola Gravem Knutsen, alle Hønefoss basketballklubb har deltatt på basketballskole i Tyringe i Sverige. Ola Gravem Knutsen var i tillegg til selve skolen på trenerkurs.

Det var et stritt program for deltakerne under oppholdet. Dagene åpnet med en og en halv times treningssøkt. Senere på dagen var det en treningsøkt til, pluss en kamp om kvelden. I tillegg til dette kom teoritimer og videokvelder. På video-

kveldene ble det vist opptak av amerikanske toppkamper.

Basketballskolen ble ledet av av meget gode amerikanske trenere og de 60 deltakerne fra Norge, Sverige og Danmark fikk kjørt seg skikkelig i løpet av uka.

SRE



Hei !

Ja, så er vi tilbake med et nytt nummer av klubbavisen. Tanken var nok egentlig å ha fått ut et nummer noe tidligere, men vi ville gjerne ha med en presentasjon av årets spillere i HBBK i det første nummeret. Akkurat som ifjor har det vist seg vanskelig å få inn bilder og data på spillerne. Dessverre er det fortsatt mange spillere som ikke har levert bilde o.s.v., men siden vi fortsatt håper på å få dette nummeret ut som et julenummer, har vi måttet sette strek over mer venting.

Hønefoss Basketballklubb vokser og vokser. Det er kommet til nye interessante spillere på alle lagene våre i høst, og fortsatt kommer det stadig nye. Det er vårt innerste ønske at alle disse finner seg til rette hos oss. De allerede etablerte spillerne har her et ansvar sammen med trenerne. Dersom det skulle være ting som oppstår som man ikke liker eller føler ubehagelig, håper vi som ledere og trenere at spillerne eller de foresatte tar dette opp umiddelbart med oss.

Denne høsten har vært en hard og arbeidsom periode. Dette fordi det har vært mange ting utenom det rent sportslige som har klikket og medført mye "orning". Det hele startet med "en glipp" ved tildeling av treningstider. Etter en del fram og tilbake klarte Marit Henriksen å få til en ordning. Vi har således idag sånn noenlunde brukbare treningsforhold. Dessverre har vi treninger på litt for mange steder til at vi kan si oss helt fornøyde.

Debutteringen i Oslo-serien med ett gutte- og pike-lag fordret at vi hadde et sted å spille våre hjemmekamper. Vi fikk ifjor vår klarsignal fra SLHK om å benytte denne til våre kamper. Dessverre oppsto det noen misforståelser underveis, noe som førte til kollisjoner og mye styr med omberammelser av kamper. Problemene ser nå ut til å være løst, og vi håper det skal være mulig å fortsette det ellers meget gode og enkle samarbeidet med SLHK også neste år. Årets problemer har lært oss mye og vi ser lyst på utsiktene neste år.

Årsmøtet er avholdt og vi har fått et nytt styre. Vi takker de som nå forlater styret for en flott innsats i klubbens første år. Forhåpentligvis kan klubben fortsatt regne med ~~de~~ som ressurspersoner. På den aktive siden er vi også meget godt fornøyde med tingenes tilstand. Guttelaget tar juleferie på toppen av tabellen sammen med Skjetten. Med god skjerpning foran hver kamp i neste runde, er mulighetene der til en topplass. Pikelaget har også gjort en god innsats og tar ferie ca. midt på tabellen antageligvis. De andre lagene våre har også gjort det bra. Spesielt er småpikene stadig ute og "spiser kirsebær" med de store. Siste bragd var å spille seg fram til finalen i BVIF's julecup. Det endte med et ett-poengstap.

YRE

TRENINGENE.

Hønefoss BBK har pr. idag treninger på følgende steder:

Veien skole, Veienmarka ungdomsskole, Yrkesskolen, Hov u-skole og SLHK. Denne oppsplittingen har de ulempene at spillerne på de enkelte lag får lite kontakt med spillere på andre lag innen klubben. Det medfører også en del merarbeid på oss trenere. Vi må nemlig farte rundt som rene "pakkdyr" med baller og utstyr ellers.

Som ifjor er det Ola G. Knutsen og jeg (Svein Roger) som er hovedtrenere i klubben. Vi har i høst vært så heldige å få med Petter Skjervén som trener også. Han deltok på aktivitetslederkurset i høst og har tatt seg av de minste på torsdager samt fungert som lagleder for disse "ute". Jostein Syse Haugen som har bakgrunn fra basketball "over-there" har fungert som assistent på treningene til piker og småpiker. Han har også vikariert som lagleder.

Spillerne har vist stor treningsinnsats. Det er nesten ikke fravær fra treningene, og vi er helt sikre på at dette er den viktigste grunnen til den gode framgangen.

ADMINISTRATIVT.

Siden klubben vokser og får stadig nye lag, har vi måttet bestille 2 nye draktsett. Disse er bestilt i våre klubbfarger, selvsagt, men det ene settet har rødt som hovedfarge istedenfor sort. Dette for at vi skal ha et sett som kan brukes når vi møter lag som også har sort som hovedfarge.

Vi kjøper ikke shorts. Som tidligere sier vi det slik at spillerne bruker det de har fra før, men dersom de skal ha seg en ny shorts, er det selvfølgelig ønskelig at man da ønsker seg en sort med røde striper eller kjøper en slik selv (for de med eget budsjett!!)

Det nye styret vil på "nyåret" se på innkjøp av treningsdresser. Det er vel nå på tide å tenke på slikt.

Medlemskontingentene har strømmet inn jevnt og trutt. Vi håper at de som enda ikke har betalt, ordner dette så fort som mulig. Det er nemlig dyrt å drive selv en liten klubb. Med flere lag og spillere stiger selvfølgelig utgiftene, men det blir også flere til å trekke inn nye midler. Det blir igjen det gamle ordet da: "Hvis alle gjør litt, ja, så blir det ikke så mye for noen enkelte."

Vi har vært med på å blåse liv i Buskerud Basketballkrets igjen. Ola er med i styret. Restartingen har ført til serietilbud for lagene i Buskerud og Vestfold samt Skien. Det blir interessant å følge den videre utviklingen.

HØNEFOSS B.B.K

årsmøte mandag 23.nov.

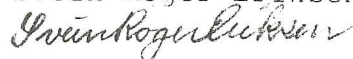
Som meddelt i de 2 siste INFO'er avholder vi årsmøte i HBBK først-kommende mandag 23. nov. på Veien skole (barneskolen) kl. 18.00

Det ville være fint om så mange som mulig kunne avsette et par timer denne kvelden, for å være med på årsmøtet.

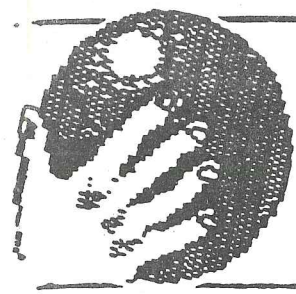
1. Orientering og årsmelding/regnskap
2. Kaffe og noe å bite i
3. Vi ser litt framover
4. Evt. spørsmål o.l. fra deltagerne på møtet
5. Valg. For ikke å skremme folk fra å møte opp i redsel for å bli valgt inn i styret, kan vi meddele at vi har et forslag til nytt styre klart på forhånd.

For Hønefoss B.B.K

Svein Roger Eriksen



formann



Hønefoss BBK

Stiftet 1986.
Tilsluttet N.B.B.F.

Basket-En sunn og
utviklende idrett.

Hønefoss BBK.

ADMINISTRATIVT.

1. Skriv ut med melding om tilbud i basketball for jenter og gutter født i 72/73 eller seinere. Hovedsakelig delt ut på Veien skole og Veienmarka.
Stor interesse allerede fra starten av.
2. Innkalling til orienteringsmøte for foreldre og andre interesserte på Veien skole 13. oktober 1986. Noen møtte fram, men skulle gjerne vært flere.
3. Stiftelsesmøte holdt hos fam. Henriksen 3. november 86. Et styre ble valgt og ga som resultat: Formann: Svein Roger Eriksen. Sekretær: Liv Strand. Kasserer: Jo Henriksen. Styremedlemmer: Odd Tangen, Carl Otto Ruhs og Terje Andersen. Økonomikomite: Marit Vollmerhaus, Svein Arnfinn Halvorsen, Kari Eriksen og Marit Henriksen.
Kontingenten ble satt til 150 kr. + 50 kr. = 200 kr. pr. år for enkeltmedlemmer og 350 kr. for familie.
Svein A. Halvorsen fikk i oppdrag å ordne medlemskort og sammen med Carl O. Ruhs presenterte de et fantastisk fint medlemskort noe seinere.

4. ADM. AKTIVITETER

- Styremøte en mandag pr. måneder holdt hos fam. Henriksen (Norges fineste og best utstyrte klubb-hus!) Desemberstyremøtet hadde besøk av Terje Holm som er en av de mest markante og kjente menn innen basketballen i Norge. Både landslagsspiller og flerårig president i forbundet.
- 2 draktsett (overdeler) er innkjøpt. 3 kakelotterier er blitt holdt så langt og har skaffet hardt tiltrengte penger.
Formalitetene rundt innmelding til forbundet er blitt ordnet. Mye fram og tilbake p.g.a. uklarheter til Hønefoss-kameratene og deres basketgruppe.
- Arrangert Hønefoss B.B.K.'s basketballskole i samarbeid med Ringerikes blad. Ca. 40 deltagere med stort og smått. En fin inntekt og et vellykket prosjekt som bør gjentas.
- Et juleball på/i Heradsbygda barnehage for alle medlemmer samt en klubbkveld med dans og fart i Fritidsgården er blitt holdt.
- Deltagelse på idrettens dag under kulturuka.
- Klubben kjøpte inn et klistremerke som ble delt ut til alle medlemmer. Klistremerket var "reklame" for Norges BBF.
- Påmeldt ble ett guttelag og ett jentelag til Osloserien.
- Klubben subsiderte to bussreiser til sluttspillet i basketball for herrer. Vi så Ullern mot Bærums Verk og Bærums Verk mot Asker.
- I høst har H.B.B.K. vært meget aktive i å få dratt igang Buskerud Basketballkrets igjen. Dette har resultert i at vår mann Ola Gravem Knutsen er blitt valgt til nestformann. Det vil også bli satt igang seriespill i Buskerud.

En god del jobbing sikret oss SLHK som spillested for hjemme-kampene. Utenom Ringerikshallen (som er sprengt) er dette det beste spillestedet vi kan oppdrive. Dessverre har vi hatt en del oppstartingsproblemer her, men disse er nå sånn noenlunde løst, og vi ser framover. Problemer med å få treningstid, har også krevd sitt av oss for å få ordnet. Nå glir det bra.

AKTIVITETER.

Treninger ble holdt mandager og torsdager i forrige sesong. Fantastisk oppslutning, stemning og innsats. Vi kjørte bl.a. en egen intern turnering med spillere fra de forskjellige aldersgruppene fordelt på "Amerikanske lag".

En stor dag var det da landslagstrener Per Tøien tok turen opp til oss og var med på 2x1 times trening torsdag 6. november. Et fint forhold ble etablert til Per.

Det er ellers blitt arrangert mange privatkamper og fine forbindelser er knyttet.

TURNERINGER

Småguttene deltok i Haldens åpningscup 20. og 21. september og gjorde en fin innsats, men ble slått av Haldens gode lag.

Et småguttelag, ett småpikelag, to miniguttelag og to minijentelag deltok i Bærums Verk's julecup. En fin turnering og jevnt gode resultater.

Ett småguttelag og ett småpikelag dro til Täby Cup i Stockholm i begynnelsen av januar. Turneringen ga fine kamper og god inspirasjon og erfaring. En "kjempetur"!

I april deltok vi i Nesøya Cup med 2 minijentelag og et miniguttelag samt et mikro-guttelag. Minijentelagene tok 3. og 4. plass, mens mikro-guttene dro hjem med en stor seierspokal.

Fjorårets siste cup var Lillestrøm Cup. Der deltok vi med 2 småpikelag, 1 minijentelag og 1 miniguttelag. Turneringen ble skjemmet av uenigheter angående "gjestespilling". Miniguttene gjorde sin beste turnering og det samme gjorde minipikene som spilte seg helt fram til finalen. Det ble med 2. plass. Fantastisk!

SESONGEN 87/88.

Etter en treg start ang. sted for trening, er vi nå i full gang med meget stor aktivitet. En rekke interessante nye spillere er kommet til på alle trinn. Noen grupper er på grensen til "inntaksstopp". Blant småguttene og minilagene er det fortsatt plasser ledig, men ellers temmelig fullt.

Treningen foregår på flere steder: Veien skole, Veienmarka skole, Hov ungdomsskole, Yrkesskolen og SLHK. Trenere er Ola G. Knutsen og Svein Roger Eriksen, assistert av Jostein S. Haugen og div. spillere.

Hittil i år har vi delttatt i EB's åpningscup og Sandvika Cup.

Hittil i år har vi deltatt i EB's åpningscup og Sandvika Cup. Nå sikter vi oss inn på Bærum Verk's julecup og seriespill i regi av Buskerud B.B.K. Dette vil bli kjærkomment for spesielt de yngre lagene. Gutte- og pikelaget er jo, godt igang med seriespill i Oslo-serien.

Gledelig side som kan sees både fra den aktive siden og den administrative er at hele 15 av våre medlemmer utdannet seg til aktivitetsledere i basketball i høst. Dette kurset ble ledet av utdanningskonsulent Anne Bøe og ble meget vellykket. Klubben subsidierte utgiftene til deltagerne med 100 kr. pr. deltager.

Svein Roger Eriksen
Svein Roger Eriksen

HØNEFOSS BASKETBALLKLUBB

Regnskapsåret 1986/87

(1.7.86 - 30.6.87)

Bank	8.473,40
	<u>8.473,40</u>

Kreditorer	133,-
Egenkapital	<u>8.340,40</u>
	<u>8.473,40</u>

Kontigenter	12.050,-
Kakelotteri	10.196,20
Gave, kommunen	500,-
Renter	57,-
Basketskolen	<u>1.360,-</u>
SUM INNTEKTER	24.163,20

Cup/turneringer	8.235,-	
Drakter	4.200,-	
Gaver/honorarer	2.064,80	
Diverse	<u>1.323,-</u>	<u>15.822,80</u>

OVERSKUDD		<u>8.340,40</u>
-----------	--	-----------------

MARIT VOLLMERHAUS.

Vi takker Marit for en kjempejobb i året som er gått. Hun har vært med i styret hele tiden og er den som har stått i spissen for våre kakelotterier. Det siste ble forøvrig rekordstort. Vi fikk inn over 6000 kr. Marit har også vært med som reiseleder til Taby-Cup i Stockholm. Det er klart det vil merkes at Marit nå tar fri fra HBBK, men for oss som kjenner familien Vollmerhaus er det ikke vanskelig å tolerere at hun nå sier stopp. Hvis alle familier hadde ydet bare halvparten så mye i klubber og foreninger, ville det blitt enkelt å drive. Tusen takk Marit.

Hønefoss BBK gratulerer de nye aktivitetslederne:

Veronika Gulbrandsen

Christian Ruhs

Espen Henriksen

Stig Eriksen

Jon Tangen

Thomas Borg

Ragna Karoline Aasen

Jostein Rensel

Lene Solli

Kristin Karlsrud

Hanne Sundberg

Petter Skjerven

Guri Monserud

Coen Peelen

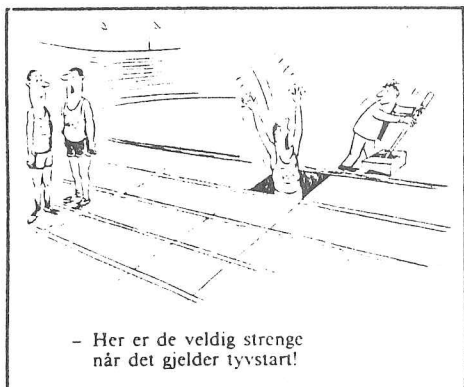
Turid Eriksen

ALLE SJÅFØRENE.

Vi vil også gjerne takke alle de som har stilt opp når vi har trengt skyss. Det er alltid litt vanskelig når vi skal delta i cuper, fordi vi får turneringsoppsettet vel sent. Vi er da helt avhengig av at noen kan trå til på kort varsel. Det er mye enklere på terminfestede kamper, for der kan vi sette opp kjørelister. Dette har fungert nesten prikkfritt i Oslo-serien.

EN TAKK TIL JOSTEIN S: HAUGEN.

På spillermøtet som ble holdt for pikelaget hjemme hos meg, stilte Jostein opp med brus til alle spillerne. Dette var en fin og god overraskelse. Leverandøren, Nora, takkes for bidraget. De andre lagene vil også bli innkalt til slike spillermøter på nyåret, selvom vi ikke regner med å kunne spandere en gratis brus hver gang.



BASKETBALLSKOLE.

Christian Ruhs, Espen Henriksen, Geir Mandt og Ola G. Knutsen tok i sommer turen over til Sverige for å delta på en av de mest anerkjente basketballskolene i Skandinavia. De fikk et rikt utbytte av oppholdet og kom tilbake med mange gode ideer samt som bedre basketballspillere. Det ble søkt om støtte i form av stipend til kommunene Hole og Ringerike. Utpå høsten skulle det vise seg at begge kommunene imøtekom søknadene, og spillerne fikk tilbake sånn ca. det skolen hadde kostet. En fin stimulans til såvel spillerne som klubben.

AKTIVITETSLEDERKURSET.

Hønefoss BBK tok i høst kontakt med utdanningskonsulent Anne Kristine Bøe i Norges BBF for å lufte mulighetene for et aktivitetslederkurs her hos oss. Maken til velvillighet er det lenge mellom hver gang man møter. Anne Kristine satte umiddelbart igang og ordnet opp i de formelle ting. Da hun dukket opp på Veien skole for å sette igang, var det lett å føle at hun og hennes vesen gikk rett hjem hos 15 ivrige deltagere. Resten av kurset gikk det på kallenavnet "Tulla". Dette var en person med den store oversikten, og hun tilførte deltagerne masse iløpet av kurset. Det var derfor trist å lese at hun noe seinere sluttet som utdanningskonsulent. Dette kurset er det første på trenerpyramiden. Det er å håpe at deltagerne seinere fortsetter oppover pyramiden også til glede for Hønefoss BBK.

Hønefoss BBK subsidierte forøvrig deltagerne, slik at avgiften så absolutt ble på det rimelige nivå. Vi tar sikte på å gjenta suksessen seinere. Se ellers referatet fra Ringerikes Blad.

COACH-CLINIC.

Jeg (Svein Roger) deltok på en Coach-Clinic på Toppidrettssenteret Norges Idretthøyskole 14.-16. august. Denne var støttet av Norges Olympiske Komite og hadde sterke forelesere fra USA og Sverige. Det ga en kjempeinspirasjon å følge Marv Harshman, Willard Simms og Miki Herkel gjennom lærerike forelesninger. Norges juniorlandslag fungerte som "forsøkskaniner". Kursledere var Anne Kristine Bøe og Per Tøien. Dersom anledningen byr seg seinere er det sikkert at jeg prøver å komme med igjen.

Læres opp til å bli basketball-ledere



Anne Kristine Bøe (til venstre) fra Norges Basketballforbund var instruktør for blant annet 14 år gamle Veronika Gulbrandsen. I bakgrunnen de øvrige medlemene av Hønefoss Basketballklubb som deltok på kurset.

Hønefoss basketballklubb satser nå på å rekruttere trenere og ledere fra egne rekker. Nylig avholdt klubben et tre-dagers kurs for grunnutdanning av trenere og aktivitetsledere. I

alt 15 spillere fra klubben i alderen 13-18 deltok på kurset som ble ledet av utdanningskonsulent Anne Kristine Bøe fra Norges Basketballforbund.

- Kurset over 15 timer tar sikte på å lære deltakerne å holde og lede aktiviteter i egen klubb. 10 timer gikk med til praktisk trening mens fem timer var teori, sier Anne Kristine Bøe.

- De første timene av kurset gikk med til lek med

ballen, samtidig som jeg snakket om hvor viktig det er med barneidrett. Litt teknikktraining fikk vi også tid til og jeg ga en generell orientering om en treners rolle. Til slutt lot jeg hver enkelt deltaker få praktisere det vi hadde gått igjennom ved å la dem lede små grupper under

trening.

- Ringerike og Buskerud er et spennende basketball-distrikt å jobbe med. Spesielt etter at det er på tale å stifte Buskerud Basketballkrets, sier utdanningskonsulent i Norges Basketballforbund, Anne Kristine Bøe.

HØNEFOSS BBK's SMÅPIKER ETT SPILLEMÅL FRA SEIER.

Hønefoss Basketballklubb har i helgen deltatt med hele 5 lag i Bærum Verk's store julecup i basketball. Klubben gjorde en meget god innsats. Best av alle gjorde HBBK's småpiker A det. Dette laget spilte seg helt fram til finalen. Etter å ha levert en meget god kamp mot sterke Ammerud, skulle det vise seg at det likevel endte med det snauest mulige nederlag. Sluttresultatet ble nemlig 26-25 til Ammerud. Ett eneste spillemål til hadde altså vært nok til at HBBK's småpiker hadde gått helt til topps i denne turneringen. I finalen sjarmerte jentene publikum, og fikk full støtte av de tilstedeværende. De fleste ble imponert over det "Askeladden" i turneringen viste. Resultatet kommer i et enda større perspektiv prestasjonsmessig, når det viser seg at lagets beste spiller brakk et bein i hånden under oppvarmingen før semifinalen. Inger-Lise Ruud var så uheldig å falle forkjært på hånden, noe som fører til 3 uker i gips. Mye tyder på at laget ville vunnet turneringen med Inger-Lise på laget. Hennes lagvenninner ga imidlertid alt og litt til for å erstatte henne så godt som mulig.

B-laget til småpikene var nok også nærmere en semifinaleplass enn de viste. De tapte sin første kamp noe unødvendig, mot Lørenskog, men vant den neste mot Oppsal 24-14. I sin siste kamp spilte de mot Ammerud. Det viste seg at laget med seier her ville gått til semifinalen. Dette var man ikke klar over ved kampstart. Likevel, det skulle vise seg at jentene var fysisk slitne etter en hard dag og gjorde noen uvanlige feil slik at Ammerud dro seieren ganske klart iland. Kanskje kunne ekstra "sisu" blitt hentet fram hvis jentene hadde visst hvor nære de egentlig var.

Maken til spillerstall blant småpiker som den HBBK har, er det ikke mange hvis noen andre klubber som kan oppvise.

De andre lagene gjorde også sine saker meget bra. Småguttelaget vant en kamp og tapte to. Laget er meget bra teknisk, men de mangler høyde. I kampen mot EB-85 kom dette klart fram. EB-85's minste spiller var høyere enn HBBK's høyeste. Utslagene i høyde er store akkurat i disse årsklasser. Guttene vartet likevel opp med mange fine detaljer og høstet fortjent applaus.

Miniguttene kom ut av turneringen med ett tap og 2 seire. De manglet en av de rutinerte nøkkelspillerne, men de "ferske" spillerne løftet sitt spill flere hakk opp i denne deres første turnering. Det er et spennende lag.

Det "ferskeste" laget i HBBK er minijentelaget. Disse har trent bare i vel 2 måneder, men framgangen har vært meget stor. De var maksimalt uheldige i sin første opptreden i HBBK's farger når det gjaldt trekning. De kom sammen med 2 meget sterke lag. Likevel, gikk jentene på banen med den rette innstillingen. De ga aldri opp selvom det gikk mot nederlag. Et lag med mye inne.

Frank Egeland

2. PLASS.

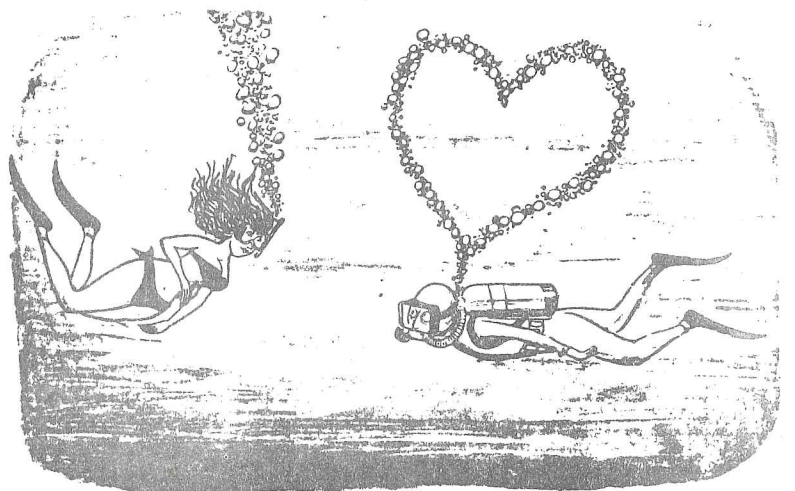
12



BVIF'S JULE-CUP.



- Jeg er ekspert på
froskeskudd!



Møte med «Mr. Basketball»



KJETIL SIEM
KNUT SNARE (foto)

Rett nok var han god og rund da han kom med stor-ken til hovedstaden en varm sommerdag i 1955 — men assosiasjonene med en basketball var heller små. Idag — 32 år senere — kan vi sette likhetstegn mellom Per Tøien og basketballen. Fremdeles ingen slående likhet, men et kjørt og nært vennskap nær oppstått. De to er blitt uadskillelige og avhengige av hverandre. Ingen Per — ingen skikkelig basket, ingen basket — ingen skikkelig Per.

Idag er nemlig Per Tøien Norges mest aktive basket-

person. På Kongsberg er han hovedtrener for Bergkameratenes herrelag. Det var bestemt lenge før seriestarten. Bergkameratene er nyopp-rykket, og Per Tøien er kjent for å ta lag med utviklings-muligheter. Derfor «gadd» han ikke trene Asker ett år til siden de vant NM ifjor...

Men tilbake til Kongsberg. Heller ikke der vokser basketball-trenere på busker og trær. Like før seriestart sto damelaget fremdeles uten trener. Det syntes Per Tøien var synd og påtok seg trener-oppgaven.

Greier ikke å si nei

Men så hadde det seg slik at den store, røde ballen gikk litt for lett igjennom forsvar-et til Sandvikas damer. Per Tøien er god venn av trenere som lurte på om han ikke kunne være behjelpelig med å stoppe ballen litt lenger ute

på banen. Per greide ikke å si nei...

Akkurat det er den store fellen til 32-lingen. Og da Elkel/Bærum sparket sin israelske dametrener uken før basketballen begynte å sprelle i seriesammenheng, banket det på døren hos basket-Per igjen. Her trengte basketballen hjelp om den i det hele tatt skulle bli tatt ut av ballnettet mer. Det syntes Per Tøien var for ille.

Resultatet av «snille-Pers» godhet er at han idag er trener i fire forskjellige klubber — og tre av dem spiller mot hverandre i serien! At han av og til veiger å se slike kamper fra tribunen, kan alle forstå. Men jentene synes dette ikke gjør noen verdens ting — Per er like populær for det.

For oss dødelige skulle det være mer enn nok å dra tre-fire ganger i uken fra Oslo til

Kongsberg og aldri være hjemme før midnatt. Men for Per Tøien er dette bare begynnelsen — han er selvfølgelig landslagstrener også. Eller rettere sagt, var. Frem til 1. oktober hadde han ansvaret «bare» for herrelaget, men nå har han tatt jobben som koordinator for alle landslagene!

Dommer og journalist

Som om det ikke skulle være nok å fortelle basketballen hva den skal gjøre på klubb- og landslag, får ballen beskjed om hva den ikke skal gjøre av Per Tøien også. Basketballentusiastene er selvfølgelig dommer. Det skulle nesten bare mangle.

Dermed skulle det meste være sagt om Per og basketballen. Vi må selvsagt vise full forståelse for at de har lyst til å spille sammen av og

til også. Det gjør de på Bjørnegårds E-lag en gang iblant. For å holde formen ved like.

Og selvfølgelig sånn helt til slutt om forholdet — på dagtid er Per Tøien sports-journalist. Formodentlig er det helt uunndvendig å nevne hva han skriver om...

Jobben er forresten det beste Per har, foruten hans to små barn som han har samværsrett med. Barna og jobben går foran alt, derfra henter Per overskudd. Det trenger han da også — fem timer nattesøvn er maksimum.

Tva basketballen har til felles med håndballen eller ishockeypuken, vet ikke vi. Men likheten er iverfall nok til at basket-Per blir brukt som trener i Røstads håndballag og Frisks hockeyteam også. Forsvarsarbeide med basketprinsipper.

All basketballinspirasjon har Per Tøien fra USA. Først var han over som tenåring og fant ut at basket på gata i USA var vanligere enn fotball på lokka i Norge.

Efterat han kom hjem og dro i gang Tøien basket-klubb her på berget ble etterhvert trangen til nye basket-studier overveldende.

Et år med intense studier lærte Per og basketballen hverandre å kjenne. Ved hjemkomsten gikk det slag i slag og kast i kast mot det de er idag — verdens beste vinner.

At Per Tøien aldri greier å si nei, skulle vi kanskje ikke ha sagt. Vi tror det finnes et basketlag ved Nordkapp og et ved Lindesnes som begge mangler trener. Nå spørs det om de ikke ringer snart og lur på når Per har tenkt å dukke opp på treningen.

Det var i ten-årene — under et USA-besøk — at Per Tøien fikk sansen for basketball. Idag er de to blitt uadskillelige venner.

PER TØIEN.

For alle oss som har opplevd Per Tøien, står han som noe spesielt. Jeg vet at alle HBBK's spillere setter stor pris på Per og hans liketil atferd. Derfor har jeg tatt med denne artikkelen fra Aftenposten.

- Endelig seniorlag i basketball

Etter å ha ligget tre år i dvale blir det i år endelig seriespill for seniorlag i Buskerud basketballkrets igjen. Og med på lasset henger selvsagt Hønefoss basketballklubb, som ikke har hatt senior-lag siden kretsen sluttet seriespill. Det er ennå ikke avgjort når serien starter.



Irene Mårdalen

- Årsaken til at vi måtte gi oss for tre år siden var at vi ikke hadde nok spillere. En

del reiste i det militæret. Dessuten ble det ikke mer seriespill i kretsen, sier fungerende trener Ola Gravem Knutsen til Ringerikes Blad.

14
- Men nå har vi endelig klart å samle et lag, og jeg tror det blir et brukbart lag, sier han.

Basketball-laget har trent lite før seriestart i november. De har kun trent inne i to

uker fordi Ringerike kommune først for litt over to uker siden fordelte timene i gym-

salene på de forskjellige skolene.

- Dette er selvsagt altfor lite trening, men vi får gjøre så godt vi kan, sier Gravem Knutsen.



Endelig seniorlag i basketball i Hønefoss igjen. Foran Gunnar Johnsen jr.. Første rekke fra venstre: Ola Gravem Knutsen, Jostein Syse Haugen og Morten Almestrand. Bak fra venstre: Trond H. Lutdal, Erik Alfredsen og Reidar Gulbrandsen.

SANDVIKA-CUP.

Miniguttene deltok tidligere i høst i Sandvika-cup. De spilte til tider glimrende basketball, men mot Halden og Sandvika ble det for vanskelig. Først og fremst var det mangel på "høyde" som ble utslags-givende. En fin gjennomkjøring ble det tross alt.

Sandvika Basketballklubb

POSTBOKS 566 1301 SANDVIKA

TIL DELTAKENDE LAG I SANDVIKA CUP'87.

Her følger resultatene fra cup'en :

Nr.	Lag	Vinner	Resultat	
01	MG Sandvika - Nesøya	Sandvika	42 - 06	
02	MG Bærums Verk - Skjetten	Bærums Verk	16 - 00	
03	MKG Sandvika - Skjetten	Sandvika	12 - 00	
04	MKG EB-85 - Høyenhall	EB-85	21 - 02	
05	MP Bergkam. A - Sandvika	Bergkam. A	18 - 05	
06	MP Bærums Verk - Halden	Halden	08 - 22	
07	MKG Sandvika - EB-85	EB-85	02 - 21	FINALE
08	MKG Høyenhall - Skjetten	Høyenhall	07 - 05	3. PL.
09	MG Halden - Sandvika	Halden	16 - 12	
10	MG Bergkam. - Skjetten	Bergkam.	16 - 06	
11	MP Bergkam. A - Skjetten	Bergkam. A	50 - 05	
12	MP EB-85 - Halden	EB-85	16 - 14	
13	MG Halden - Hønefoss	Halden	40 - 15	
14	MG Ammerud - Bærums Verk	Bærums Verk	10 - 30	
15	MP Bergkam. A - Torstad	Bergkam. A	31 - 04	
16	MP Bergkam. B - Høyenhall	Bergkam. B	14 - 00	
17	MG Hønefoss - Nesøya	Hønefoss	27 - 00	
18	MG Bergkam. - Bærums Verk	Bergkam.	28 - 17	
19	MP Skjetten - Torstad	Torstad	06 - 18	
20	MP Ammerud - Bergkam. B	Ammerud	18 - 00	
21	MG Halden - Nesøya	Halden	45 - 06	
22	MG Ammerud - Bergkam.	Bergkam.	10 - 22	
23	MP Sandvika - Torstad	Sandvika	08 - 06	
24	MP Bærums Verk - EB-85	EB-85	15 - 22	
25	MG Hønefoss - Sandvika	Sandvika	20 - 38	
26	MG Ammerud - Skjetten	Skjetten	08 - 09	
27	MP Sandvika - Skjetten	Sandvika	20 - 02	
28	MP Ammerud - Høyenhall	Ammerud	16 - 06	
29	MG Halden - Bærums Verk	Halden	42 - 02	SEMI
30	MG Bergkam. - Sandvika	Sandvika	08 - 20	SEMI
31	MP EB-85 - Bergkam. B	EB-85	16 - 06	
32	MP Ammerud - Halden	Halden	12 - 04	
33	MG Bergkam. - Bærums Verk	Bergkam.	15 - 13	3. PL.
34	MP EB-85 - Halden	Halden	04 - 14	SEMI
35	MP Sandvika - Bergkam. A	Bergkam. A	02 - 16	SEMI
36	MG Sandvika - Halden	Halden	29 - 30	FINALE
37	MP Bergkam. A - Halden	Bergkam. A	37 - 08	FINALE

Vi takker for deltakelsen hos oss.

Sandvika Cup'88 vil bli arrangert 29. og 30. oktober neste år.

Vi vil da eventuelt utvide turneringen til mikro, mini og små-klassene.

PRESENTASJON AV HBBK's SPILLERE



Veronika Gulbrandsen
født 73 tlf. 25131
v/sykehuset



Julie M. Helgesen
født 72 tlf. 49239
3503 Tyrstrand



Ann-Kristin Foss
født 73 tlf. 10393
Huginveien 24



Asterid Skuterud
født 72 tlf. 37452
3506 Røyse



Ragna K. Aasen
født 73 tlf. 20383
Nedre Weien gård



Elin Grønvold
født 73 tlf. 24354
Ludvig Grønvoldsvei 2



Siv-Margrethe Vesterli
født 73 tlf.
Ludvig Grønvoldsvei 36



Ragnhild Hurum
født 72 tlf. 37320
3506 Røyse



Guri Monsrud
født 73 tlf. 10392
Huginveien 7



Lene Tørrisplass
født 73 tlf. 10394
Huginveien 25



Monica Gjemlestad
født 73 tlf. 10459
Vallhallveien 42



Ida Hamremoens
født 73 tlf. 49215
Nakkerud 3503 Tyrist.



Wenche Hermundsøl
født 73 tlf. 26094
Alf Westerns gt. 4



Trine Thoresen
født 72 tlf. 10832
Baldersvei 14 b



Mari Karlsrud
født 72 tlf. 20804
Arne B. Bangsvei 22



Malin Engeseth
født 72 tlf. 10890
Vallhallveien 24



Kathrine Øhren
født 75 tlf.10888
Odinsvei 4



Lise Hansen
født 76 tlf.31373
Nymoveien 21



Mette G. Strand
født 74 tlf.24006
Nedre Begnemoen 7



Ingvild Wik
født 74 tlf.24437
Veienmoen 7



Hanne Sundberg
født 74 tlf. 10361
Huginveien 11



Tone Solheim
født 74 tlf.24787
Veiginveien 9



Kristin Karlsrud
født 74 tlf. 20804
Arne B. Bangsvei 22



Monica Støa
født 74 tlf. 25728
Ludvig Grønvoldsvei 13



Laila Haugen
født 74 tlf.26248
Veiginveien 29



Else Gro Støa
født 74 tlf. 10416
Huginveien 23



Hege Karlsen
født 74 tlf. 10363
Huginveien 28



Yvonne Rasmussen
født 74 tlf. 26151
Glederudveien 17



Gunhild Asting
født 74 tlf.21894
Veiginveien 67



Turid Eriksen
født 74 tlf. 20854
Furulundveien 9



Inger-Lise Ruud
født 74 tlf. 10090
Ve Terrasse 23



Katrine Vesterli
født 74 tlf.
Ludvig Grønvoldsvei 36



Lene Solli
født 74 tlf. 26014
Sv. Halvorsensvei 6



Lene Gruer
født 74 tlf. 20474
Veienmoen 100



Lill Svenskerud
født 74 tlf.
Vallhallveien 14 b

Kristina Lakselvhaug
født 74 tlf. 10202
Vallhallveien 7b



Trude Nordby
født 75 tlf. 10566
Anettesvei 6



Mette Karlsen
født 75 tlf. 10504
Anettesvei 20



Kristine Svensen
født 75 tlf. 39387
Rudshøgda 3506. Røyse



Elin Sevre
født 75 tlf. 10021
Veksalbakken 1



Vibeke Eriksen
født 77 tlf. 26546
Nedre Begnamoen 4

Stina Bråthen
født 75 tlf. 20907
Jens Lange Lyches v. 15

Stine Bråthen
født 75 tlf. 26063
Veienmoen 3

Anne Marie Solvang
født 75 tlf.

Mette Bjørgen
født 75 tlf. 10339
Huginveien 8



Ole Kristian Nerby
født 73 tlf. 49429
Nakkerud, 3503 Tyristrand



Geir Mandt
født 72 tlf. 37350
Bonsnes, 3506 RØYSE



Henning Vollmerhaus
født 73 tlf. 25521
Veienmoen 92



Jostein Rensel
født 73 tlf. 10171
Heradsbygdv. 9b



Espen Henriksen
født 73 tlf. 39723
Pilegrimsveien 17
3506 Røyse



Erik Sandsbakk
født 72 tlf. 49438
Nakkerud 3503 Tyrist.

Frede Gruer
født 72 tlf. 20474
Veienmoen 100

Runar Bækkevold
født 73 tlf. 23415
Veienmoen 48



Stian Tinholt
født 73 tlf. 20293
Glederudveien 29

Morten Nilsen
født 72 tlf. 20261
Begnaveien 41

Christian Ruhs
født 73 tlf. 10632
Urdveien 16



Lars Gravdahl
født 75 tlf. 10295
Odins vei 1



Lars A. Grønnevik
født 75 tlf. 10957
Odinsvei 11



Jan-Erik Hansen
født 74 tlf. 31373
Nymoveien 21



Audun R. Haugetrud
født 76 tlf. 10636
Urdveien 8



Stig Eriksen
født 74 tlf.26546
Nedre Begnemoen 4



Lars Chr. Gommæs
født 74 tlf.37231
3506 Røyse



Tomas Johansen
født 75 tlf.10994
Feltspatveien 4



Ole Petter Novsett
født 75 tlf.37156
3506 Røyse



Morten Arnesen
født 77 tlf.20685
Oskarsgt. 31



Morten Pettersen
født 75 tlf.10601
Frøyasvei 1



Steffen Hurum
født 76 tlf.
Steinsfjeringen



Benny Olsen
født 76 tlf.35437
Bjerkåsen, Steinsfj.



Sigbjørn Aschim
født 74 tlf.37386
3506 Røyse



Brede Gundersen
født 77 tlf.25033
Bredalsveien 9



Jon Tangen
født 74 tlf.20968
Veienmoen 54

Tom Ketil Eriksen
født 76 tlf.
Øvre Begnemoen 13

Hans Petter Gilhuus
født 74 tlf.37390
3506 Røyse

Stian Bjerknes
født 75 tlf.20391
Jens Lange Lyches v.7

Thomas Borg
født 74 tlf.25163
Øvre Begnemoen 17

Lars Haugli
født 74 tlf.37472
3506 Røyse

Spillere som vi mangler data på.

Gutter født 72/73

Kjell Ø. Pedersen

Frøde Karlsen

Terje Mork

Morten Hansen

Jenter 76/77

Camilla Ruhs

Helle Sandvold

Geir Welde

Nils Mugaas

Rune Erstad

Gutter 75/76/77

Jonas Gythfeldt Jan R. Bråthen

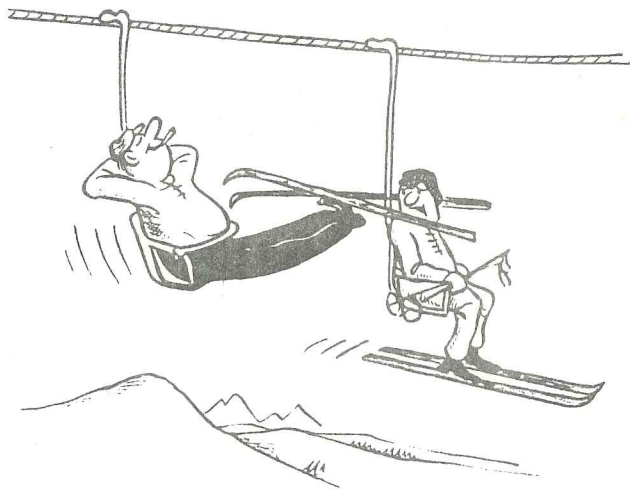
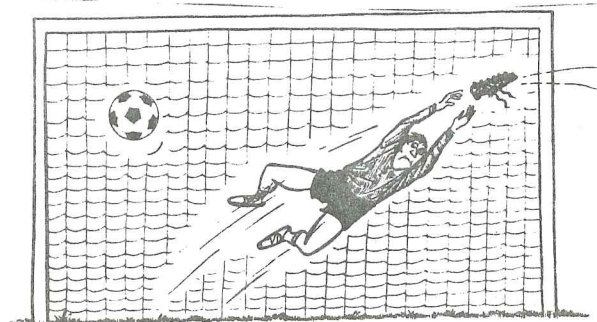
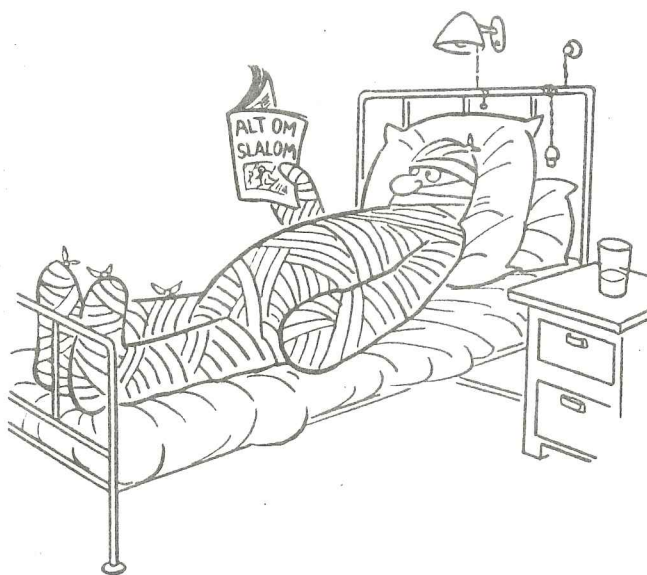
Henrik Evensen Espen Molund

Trond Fjeld Richard Grønlie

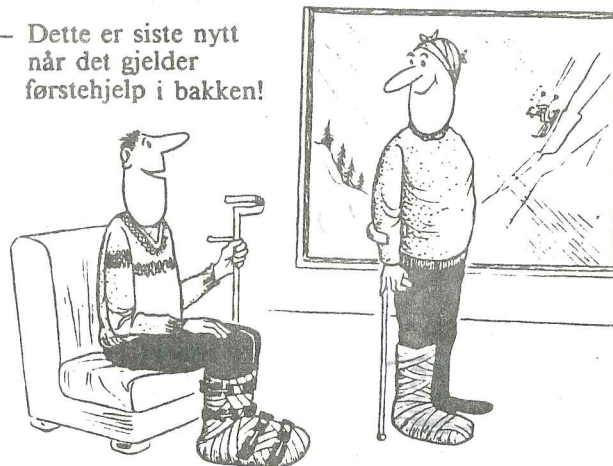
Robert Henriksen

Gøran Isaksen Stig R. Deiler

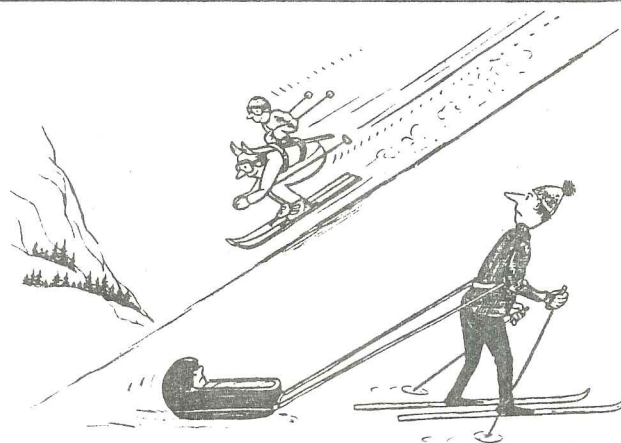
Bjørn T. Nøklebye

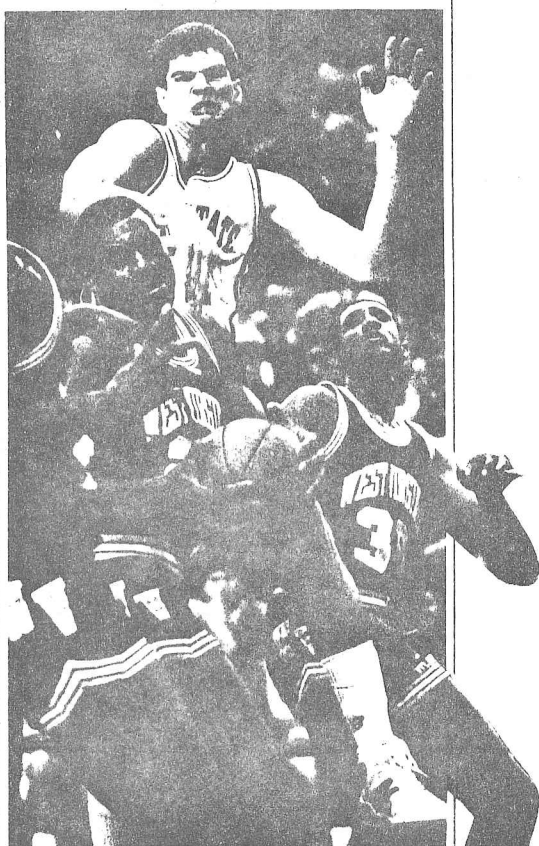


- Dette er siste nytt
når det gjelder
førstehjelp i bakken!



- Hei, hvordan gikk det i
utforrennet i dag, Mona?





Over: Basketball er kalt idrettens «jazz».

Basketball

I likhet med baseball er basketball et lagspill som gir rom for individualitet. Men der baseball framhever system og klarhet, inviterer basketball til impulsiv kreativitet. Idretten, som er dominert av svarte spillere, omtales av enkelte som «den svarte myte», som idrettens «jazz». Et spill hvor finter, overraskende trekk og «smartness» er essensielt, ser mange som et symbol på livet i den amerikanske storbyghetto. Hvorfor er så majoriteten av basketspillere fargede? Flere grunner finnes. Først og fremst krever spillet lite utstyr — en ball og en basket er nok. Dermed er spillet populært blant storby-ungdom, særlig i fattige kvarter hvor majoriteten av beboerne er svarte. Her vokser barn og unge opp med basketball som eneste fritids-aktivitet.

NBA

EASTERN CONFERENCE

ATLANTIC DIVISION

	W	L	Pct.	GB
Boston	7	1	.875	—
Philadelphia	2	3	.400	3½
New Jersey	2	4	.333	4
Washington	2	5	.286	4½
New York	1	7	.125	6

CENTRAL DIVISION

	W	L	Pct.	GB
Chicago	6	1	.857	—
Milwaukee	6	2	.750	½
Atlanta	5	3	.625	1
Indiana	5	3	.625	1½
Detroit	3	3	.500	2½
Cleveland	2	5	.286	4

WESTERN CONFERENCE

MIDWEST DIVISION

	W	L	Pct.	GB
Houston	6	2	.750	—
Dallas	4	3	.571	1½
Denver	4	3	.571	1½
Utah	4	4	.500	2
San Antonio	3	4	.429	2½
Sacramento	2	5	.286	3½

PACIFIC DIVISION

	W	L	Pct.	GB
L.A. Lakers	7	0	1.000	—
Phoenix	3	4	.429	4
Seattle	3	4	.429	4
L.A. Clippers	2	5	.286	5
Portland	2	5	.286	5
Golden State	1	7	.125	8½

THURSDAY'S RESULTS

Houston 105, Cleveland 97
Top scorer: Olajuwon 27
Rebounder: Daugherty 12

New Jersey 108, New York 107
Top scorer: Woolridge 25
Rebounder: Gminski 14

Milwaukee 117, Sacramento 113, OT
Top scorer: Cummings 34
Rebounder: 2 with 15

FRIDAY'S GAMES

Golden State at Detroit
Boston at Philadelphia
Atlanta at Chicago
San Antonio at Denver
Indiana at Utah
Los Angeles Clippers at Phoenix
Dallas at Los Angeles Lakers
Washington at Portland
Milwaukee at Seattle

SATURDAY'S GAMES

Boston at New Jersey
Houston at Atlanta
Philadelphia at Cleveland
Golden St. at New York
Detroit at Chicago
Utah at San Antonio
Denver at L.A. Clippers
Dallas at Sacramento
Washington at Seattle

SUNDAY'S GAMES

Milwaukee at L.A. Lakers
Indiana at Portland

Rockets 105 Cavaliers 97

RICHFIELD, Ohio — Akeem Olajuwon scored 27 points, including four free throws in the closing minutes, leading the Houston Rockets to their eighth straight win over the Cleveland Cavaliers 105-97.

HOUSTON (105)

	min	m-a	ft	rb	apf	tp
McCray	38	6-10	0-0	2-7	6	12
Sampson	28	5-10	2-4	2-8	1	12
Olajuwon	45	11-20	5-9	2-11	1	4
Harris	24	6-9	5-6	1-2	5	17
Leavell	21	2-5	2-2	0-2	5	1
Maxwell	22	2-4	0-0	2-3	0	4
Free	20	2-7	6-6	0-4	2	4
Conner	7	1-3	0-0	1-1	0	1
Short	16	3-7	2-2	1-2	0	1
Anderson	1	1-1	0-0	0-0	0	2
Turner	20	1-5	3-4	1-2	3	2

TOTALS 240 40-81 25-33 14-22 23 105

Percentages: FG—.494, FT—.758; 3-Pt. FGs—.000 (Leavell 0-1, Turner 0-1). Rebounds: Off.—12; Def.—30; Team—9. Blocked shots: 7 (Olajuwon 5, Sampson 2). Turnovers: 22 (Olajuwon 8, Sampson 3, Free 3, Leavell 2, Maxwell 2, Short 2, McCray, Turner). Steals: 16 (Olajuwon 8, Sampson 2, Maxwell 2, Harris, Free, Short, Turner).

CLEVELAND (97)

	min	m-a	ft	rb	apf	tp
West	32	5-9	4-6	0-3	1	6
Hubbard	22	2-5	4-4	1-3	1	3
Daugherty	36	10-22	4-4	4-12	4	5
Price	26	4-10	0-0	2-4	4	1
Curry	26	4-9	6-6	2-4	3	4
Corbin	37	1-1	2-2	2-8	1	3
Williams	12	1-8	2-7	1-2	1	2
Ke.Johnson	27	4-8	3-4	1-3	5	3
Ehlo	18	5-8	0-0	1-3	2	1
Rogers	4	0-1	0-0	0-0	0	0

TOTALS 240 38-79 25-33 14-22 23 97

Percentages: FG—.456, FT—.758; 3-Pt. FGs—.000 (Curry 0-1, Price 0-1, Ke.Johnson 0-1). Rebounds: Off.—14; Def.—28; Team—7. Blocked shots: 3 (West, Price, Ehlo). Turnovers: 23 (West 5, Curry 5, Price 5, Daugherty 3, Williams 2, Hubbard, Corbin, Ke.Johnson). Steals: 17 (Corbin 3, Ke.Johnson 3, Hubbard 2, West 2, Curry 2, Price 2, Ehlo 2, Williams).

Houston 31 16 29 29 — 105
Cleveland 24 24 28 21 — 97

Technical fouls: None. A: 10,519. T: 2:10. Officials: Rush, Oakes.

Bucks 117 Kings 113

SACRAMENTO, Calif. — Terry Cummings scored five of his 34 points in overtime to lead the Milwaukee Bucks past the Sacramento Kings 117-113.

MILWAUKEE (117)

	min	m-a	ft	rb	apf	tp
Cummings	46	14-32	6-9	8-15	2	5
Sikma	41	8-17	4-4	3-13	2	6
Breuer	39	7-12	1-2	4-11	0	6
Pressey	41	7-15	9-13	5-11	6	6
Reynolds	34	5-12	4-6	2-6	4	14
Lucas	25	2-8	2-2	0-2	6	2
Mokessi	22	0-2	1-2	2-2	0	2
Mannion	14	0-3	3-4	0-0	0	3
Stroeder	3	0-1	0-0	1-1	0	1

TOTALS 265 43-102 30-42 25-61 20 117

Percentages: FG—.422, FT—.714; 3-Pt. FGs—.250 (Lucas 1-3, Pressey 0-1). Rebounds: Off.—25; Def.—36; Team—16. Blocked shots: 5 (Breuer 2, Reynolds 2, Sikma). Turnovers: 19 (Cummings 5, Pressey 4, Breuer 3, Reynolds 3, Lucas 2, Mannion, Sikma). Steals: 6 (Sikma 2, Cummings, Breuer, Pressey, Reynolds).

SACRAMENTO (113)

	min	m-a	ft	rb	apf	tp
Pinckney	14	2-4	0-0	1-2	2	4
Thorpe	48	12-27	9-12	6-11	5	3
Thompson	13	0-3	1-2	0-1	0	2
K.Smith	48	9-20	4-8	1-3	7	6
Tyler	39	4-11	1-1	4-10	2	4
Kleine	20	3-7	0-0	1-4	1	1
D.Smith	21	4-10	8-9	1-4	2	3
Oldham	29	5-8	1-2	6-15	2	5
Jackson	33	4-13	1-2	0-31	5	10

TOTALS 265 43-103 25-36 20-53 31 113

Percentages: FG—.417, FT—.694; 3-Pt. FGs—.500 (K.Smith 1-2, Jackson 1-2). Rebounds: Off.—20; Def.—33; Team—12. Blocked shots: 6 (Thorpe 2, Oldham 2, Tyler 2). Turnovers: 14 (Thorpe 5, K.Smith 4, Oldham 2, Jackson 2, D.Smith 1). Steals: 6 (Tyler 2, Thorpe, K.Smith, D.Smith, Oldham).

Milwaukee 33 12 30 25 17 — 117
Sacramento 17 29 27 13 — 113

Technical fouls: Sacramento 1 (Coach Russell, 6:20 3rd); Milwaukee 1 (Cummings, 9:44 3rd). A: 10,333. T: 2:40. Officials: Bavetta, Thompson.

Nets 108 Knicks 107

EAST RUTHERFORD, N.J. — Orlando Woolridge hit two free throws with 22 seconds remaining and stole an inbound pass with a second to play to lift the New Jersey Nets over the New York Knicks 108-107.

NEW YORK (107)

	min	m-a	ft	rb	apf	tp
Walker	24	6-11	2-3	1-5	1	14
Green	30	1-4	2-2	1-8	2	4
Ewing	29	6-16	3-3	2-6	0	4
Jackson	37	3-13	3-3	1-4	7	9
Wilkins	21	4-11	0-0	0-1	2	4
Tucker	27	7-12	2-3	2-2	0	5
Cummings	15	1-6	0-0	2-2	1	1
McNealy	18	7-13	3-4	8-12	1	6
Cartwright	16	3-5	8-9	3-7	0	3
Newman	4	0-1	0-0	0-0	0	0
White	8	2-3	2-2	0-0	0	1
Thornton	11	0-4	0-0	1-2	0	3

TOTALS 240 40-99 25-29 21-49 14 107

Percentages: FG—.404, FT—.862; 3-Pt. FGs—.286 (Tucker 2-5, Wilkins 0-1, Jackson 0-1). Rebounds: Off.—21; Def.—28; Team—13. Blocked shots: 6 (Ewing 3, Walker 3). Turnovers: 21 (Ewing 4, Wilkins 4, McNealy 4, Jackson 3, Cartwright 3, Walker, Tucker, team). Steals: 8 (Jackson 3, Walker, Ewing, Cummings, McNealy, White).

NEW JERSEY (108)

	min	m-a	ft	rb	apf	tp
Woolridge	36	8-15	9-14	1-2	2	5
Williams	42	7-10	4-9	1-11	2	2
Gminski	37	4-10	11-12	3-14	1	2
Hopson	40	10-15	3-4	0-2	6	3
Washington	31	2-8	0-0	0-0	5	4
Coleman	16	4-4	1-1	1-2	1	6
Branch	11	1-3	0-0	1-1	2	2
Bagley	16	1-4	2-2	0-3	1	4
Birdsong	7	1-2	0-0	0-1	0	2
Walker	3	1-2	0-1	0-0	0	1
Engler	1	0-0	0-0	0-0	0	0

TOTALS 240 39-73 30-43 7-38 22 108

Percentages: FG—.534, FT—.698; 3-Pt. FGs—.000. Rebounds: Off.—7; Def.—29; Team—12. Blocked shots: 8 (Woolridge 3, Williams 2, Gminski, Hopson, Branch). Turnovers: 20 (Gminski 7, Washington 4, Bagley 4, Woolridge 2, Coleman 2, Williams). Steals: 12 (Hopson 3, Washington 3, Gminski 2, Woolridge 2, Bagley, Walker).

New York 27 29 28 23 — 107
New Jersey 33 25 26 24 — 108

Technical fouls: None. A: 11,285. T: 2:22. Officials: Hollins, Nunez.

I forrige nummer skrev jeg at vi skulle prøve å ta med noe "fagstoff" i de neste nummerne av vår avis også. I dette nummeret tar jeg med noe Larry Bird har skrevet om dommerne. Dette er nok et stykke både vi trenere, ledere og ikke minst spillere bør lese både to og tre ganger. Det er oversatt av meg på neste side.

Ellers tar jeg med noe om bevegelsestrening og oppvarming denne gangen.



Respect the rules of the game. Respect the officials whose job it is to uphold those rules. Remember, the rules tell you how the game should be played; respect for them keeps the game fair.

But in order for you to respect the rules, you first must know what they are. Listed below are addresses to which you may send requests for official basketball rule books. Take the time to read and study the rules. Knowledge of the rules will allow you to play the game with intelligence and confidence.

If you understand the rules, you will understand the game. You will also realize how difficult the basketball official's job is. What makes it even more difficult is the speed of the game. In a matter of seconds, a team fast breaks from one end of the court to the other. It's impossible for an official to be in the right position to make every call. Sometimes he's blocked from view of the play by players. But even when he's in position, the call is not always easy for him to make. Take the "charging-blocking foul" call. It's strictly a judgement call. The referee must rule whether or not the defensive man established position before contact was made. But then every contact foul is a judgement call. Officials don't call a foul every time players make contact. If they did, both teams would spend all their time on the free throw line. The referee must draw an imaginary line in his head and say to himself, "On this side of the line, contact is a foul; on the other side, it is good aggressive play, and I will allow it." The referee must sit in judgement of every play; blow his whistle or not; and stand by his decision.

Officials make calls to keep the game fair. But they are human. They miss calls. They make mistakes. But whenever you think an official has made a bad call against you or your teammate, forget it. You'll accomplish nothing if you argue with the referee. He will never change his mind. Many calls are judgement calls. And if he blows his whistle, he has made the judgement that an infraction has been committed. He is a trained professional, and most of the time his decision is correct. But when he makes a mistake, don't argue. Nobody likes to be reminded of their mistakes. Besides, if you argue too much he'll call another foul—a technical foul.

You shouldn't argue with the referees, but you should pay close attention to the way they call the game. Just like every player, every referee has his own way of doing things. All referees, at a particular level of play, use the same rule book, but each has his own way of interpreting the rules. Some officials will allow almost no contact between players. They call a "tight" or "close" game. Others will call the action around the ball "close," yet let a lot of rough play take place away from the ball. Then there are officials who begin the game calling it "close" to let the players know they are in control. As the game goes on, they will allow more contact. Other officials will call the beginning of the game "loose," and let the players dictate the kind of game it will be. Then if the players try to get away with too much "hacking," and the game gets rough, the officials will call the game closer.

Besides deciding what's contact and what's not, referees must use their judgement on special situation calls like the "charging-blocking foul" call. And it seems certain officials like to call such calls one way more than the other. For instance, an official will seem to call more blocking than charging fouls, or the other way around. It also seems that some officials are intimidated by a hometown crowd. And sometimes it seems that an official will get tired at the end of a game and miss more calls than usual. But all these individual differences in referees are things you must judge for yourself. Of course, the best referees, like the best players, are consistent performers; but even they will have their own way of calling the game.

Pay attention to the way a game is called. Adjust your play accordingly. If the referee seems to call more blocking than charging fouls, concentrate more on driving to the basket. If the officials call a "loose" game, play very aggressive defense. If they call a "tight" game, be careful on defense; but work hard, fake, and draw fouls on offense.

Of course, there are many other adjustments you can make in your play according to the way the officials call a game. But you can't make those adjustments, you can't play intelligently unless you understand the rules of the game and how they are used to regulate play. Read the rules. Study them. Know them as well as the officials.

Respekter reglene i spillet. Respekter dommerne (og sekr.) som har som oppgave å håndheve disse reglene. Husk, reglene forteller deg hvordan spillet skal spilles, respekt for dem holder kampen "fair" (rettferdig). Men for å kunne respektere reglene, må du først kjenne dem. Listet opp under er adresser du kan henvende deg til for å få tak i regelbøker i basketball (dette er klippet bort, men i Norge kan man henvende seg til Norges Basketball Forbund). Ta tid til å lese og studer reglene. Kjennskap til reglene vil gjøre deg istand til å spille spillet med intelligens og selvtillit. Hvis du skjønner reglene, vil du skjønne spillet. Du vil også innse hvor vanskelig jobben til dommerne og sekretariatet er. Noe som gjør det enda vanskeligere er farten i spillet. På få sekund rusjer et lag fra den ene enden av banen til den andre. Det er umulig for en dommer å være på det rette stedet for å avgjøre alt. Noen ganger blir hans synsfelt blokkert av andre spillere. Men selv når han er på rett sted, er det ikke alltid lett for ham å dømme (riktig). Ta bare "charging-blokkering" feilen. Dette er en rein tolkings avgjørelse. Dommeren må bestemme om eller ikke forsvareren hadde satt opp sin stilling før kontakt oppstår. Men slik er alle kontakt-feil et tolkningsspørsmål. Dommere dømmer ikke feil hver gang spillere kommer i kontakt. Hvis de gjorde det, ville begge lag tilbringe all tiden på straffekastlinjen. Dommeren må trekke en innbilt linje i sitt hode og si til seg selv: "På denne siden av linjen, er kontakt feil, på den andre, er det godt og aggressivt spill, og jeg vil tillate det." Dommeren må tolke alle kamper og spill, blåse i fløyta eller ikke, og stå ved sin avgjørelse.

Dommerne dømmer for å holde kampen "fair" spilt. Men de ~~er~~ mennesker. De overser noe. De gjør feil. Men uansett om du synes en dommer har dømt dårlig mot deg eller en lagkamerat, så glem det. Du vil ikke oppnå noe hvis du diskuterer med dommeren. Han vil aldri forandre ~~verden~~ mening. Mange avgjørelser er tolkningsspørsmål. Og når han blåser i fløyta, har han tolket det dithen at et brudd er blitt begått (på reg.) Han er en trenet profesjonell, og det meste av tiden er hans avgjørelser korrekte. Men når han gjør en feil, ikke diskuter. Ingen liker å bli minnet på sine feil. Dessuten, hvis du argumenterer for mye vil han blåse for enda en feil- en teknisk feil.

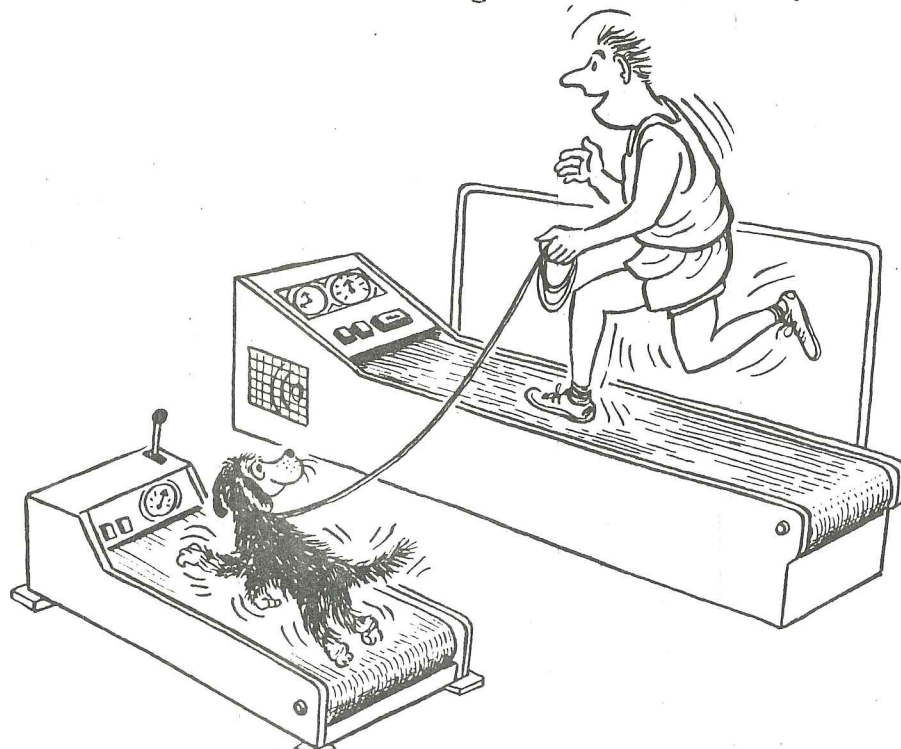
Du bør ikke diskutere med dommerne, men legg godt merke til hvordan de dømmer. Akkurat som hver spiller, har hver dommer sin måte å gjøre ting på. Alle dommere, på et bestemt nivå i spillet, bruker den samme regelboken, men enhver har sin egen tolkning av reglene. Noen dommere tillater nesten ingen kontakt mellom spillere. De dømmer en stram eller tett kamp. Andre vil dømme det som skjer rundt ballen tett, selvom de lar en masse tøft spill finne sted andre steder vekk fra ballen.

Så har vi ~~dommere~~ som begynner kampen med å dømme for tett spill for å la spillerne forstå at de har kontroll. Etter-som kampen går, vil de tillate mer kontakt. Andre dommere vil starte opp litt mer løst (tillate mer), og la spillerne bestemme hva slags kamp det skal bli. Så hvis spillerne forsøker seg med for mye ulovligheter, og kampen blir for tøff, så vil dommerne dømme strengere.

Ved siden av å bestemme hva som er kontakt og ikke, må dommerne bruke deres bedømmelsesevner i spesielle situasjoner som f.eks. charging eller blokkerings feil. Og det ser ut til at enkelte dommere dømmer lettere det ene enn det andre. F.eks. en dommer vil tilsynelatende dømme mer blokkering enn charging-feil, eller motsatt. Det ser også ut til at enkelte dommere lar seg påvirke av hjemmepublikum. Og noen ganger ser det ut til at en dommer vil bli sliten på slutten av en kamp og overse flere ting enn vanlig. Men alle disse individuelle forskjellene hos dommere er ting du selv må finne ut av. Selvfølgelig, de beste dommerne, som de beste spillerne, er hele tiden gode utøvere, men selv disse vil ha deres egen måte å dømme på.

Legg merke til hvordan kampen blir dømt. Tilpass spillet ditt til dette. Hvis det ser ut til at dommeren vil dømme mer blokkeringer enn charging feil, så konsentrer deg mer om å gå mot kurven. Hvis dommeren dømmer lempelig, spill meget aggressivt i forsvar. Hvis de dømmer strengt, vær forsiktig i forsvar, men arbeid hardt, fint, og skaff deg feil i angrep.

Selvfølgelig, det er mange andre tilpasninger du kan gjøre i spillet ditt alt ettersom dommeren dømmer. Men du kan ikke gjøre disse tilpasninger, du kan ikke spille intelligent hvis du ikke kjenner reglene for spillet og hvordan de blir brukt for å regulere spillet. Les reglene. Studer dem. Lær dem like godt som dommerne.



BEVEGELIGHETSTRENING

Med bevegelsestrening mener vi trening som sikter mot å øke eller vedlikeholde ledd og leddkjeders evne til bevegelsesutslag.

Fra anatomi/fysiologidelen husker vi de tre avgjørende faktorene for bevegeligheten i et ledd:

- leddknoklenes form
- fiberkapsel og leddbånd
- musklene omkring leddet

Av disse er det gjerne musklene som først hemmer leddets bevegelser, og tøyning av musklene blir da det viktigste midlet til å øke grensene for leddutslag. Det er bindevevet i musklene som skal tøyes, og dette skjer best gjennom rolige, seige tøyninger der vevet holdes utspent en tid.

Prinsipper for bevegelsestrening

- Muskler og ledd må være oppvarmet. Kalde muskler er stive og lite ettergivende.
- Musklene må være mest mulig avspente.
- Musklene må tøyes maksimalt ut, slik at utspring og feste fjernes lengst mulig fra hverandre (anatomikunnskap)!
- Tøyningen må være en tid, bindevev gir langsomt etter.
- Vi bør tøyne ett og ett ledd i gangen. Særlig når vi tøyler en «toleddmuskel» har vi best kontroll når vi tøyler over et ledd av gangen (lar det andre være strakt). Se fig. 98.

Avspenningen av musklene kan vi sørge for på flere måter:

Vi bør alltid gi kroppen støtte mens vi tøyler (vegg, apparat), slik at muskelen som skal tøyes ikke har balanse- eller bærefunksjon.

Vi kan sette ned muskelens tonus ved å la den arbeide kraftig statisk en tid like før tøyningen. Se fig. 97.

Vi kan utføre tøyningen aktivt ved å stramme musklene på motsatt side av leddet. Dermed vil musklene som skal tøyes få en avspenningsimpuls (omvent antagonisthemming).

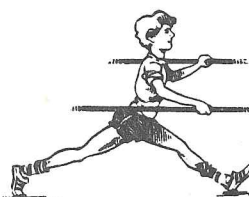


Fig. 97. Øving for å tøy hofteledds-bøyere og hasemusklene. Ta i det du kan med disse musklene slik at du nesten greier å løfte deg opp fra stillingen – helt til du ikke orker mer. Slipp så kroppen litt ned og tøy musklene rolig i 5–10 sek. Deretter det samme opp igjen – flere ganger.

Arbeidsmåter

Den enkleste måten, og den som det er lettest å kontrollere virkningen av, er aktive tøyninger – med egen muskelkraft. Ved å stamme musklene på den ene siden av leddet, vil vi tøy (de avspente) musklene på den andre siden.

En framgangsmåte under leddutslagstrening kunne være å gå ut fra det enkelte ledd eller kroppsdel. Velg en god utgangsstilling. Beveg kroppsdelene gjennom vridning, press og tyngdeoverføring slik at vi tøyler rolig (seigt) mot yttergrensene for leddets bevegelse. Hold så leddet i ytterstilling noen sekunder. Tenk på hvordan katta strekker seg. Den praktiserer dette systemet på en suveren måte! Arbeid etter hvert i alle de normale retningene for utslag i leddet.

Oftest kan det være naturlig å nytte kroppstyngden som kraftkilde – under passiv tøyning. Men skal dette gi nok, må store deler av kroppstyngden virke over leddet, slik den gjør når vi henger i armene eller sitter på kne. Vi kan også utnytte visse vektstangforhold – som når vi tøyler hasemusklene i vinkelstående stilling.

I tillegg til muskelkraft og kroppsvekt kan vi også bruke bevegelsesenergi. Vi kan sette kroppsdelene i bevegelse ved sving, svikt eller gynginger og på denne måten tøy musklene omkring et ledd. Her vil farten i utføringen bety mye for resultatet. Langsomme, rolige svinginger med ettertøyninger kan være til god hjelp mens vi arbeider med et ledd i ytterstilling. Men setter vi stor fart på bevegelsen blir situasjonen en annen:

For det første blir en slik tøyning lite effektiv fordi den ikke varer lenge nok. For det andre vil den trolig utløse beskyttelsesreflekser (strekreflekser) i musklene, slik at leddutslaget heller bremses opp.

Vi bør utføre tøyninger langsomt og kraftig og holde ytterstillingene en tid. Gå til yttergrensene for normale utslag.

Vi bør unngå tøyninger der leddene beveges hurtig mot yttergrensen.

Vi bør alltid huske at større bevegelse i et ledd som regel også krever større styrke omkring leddet, dersom stabiliteten skal holdes ved like. Særlig bør virvelsøylen, som skal forene både styrke og bevegelse, behandles med omtanke. Det er ingen fornuftig fysiologisk grunn til at vi skal kunne ta i golvet med strake knær – dersom styrken i korsryggen svekkes ved det.

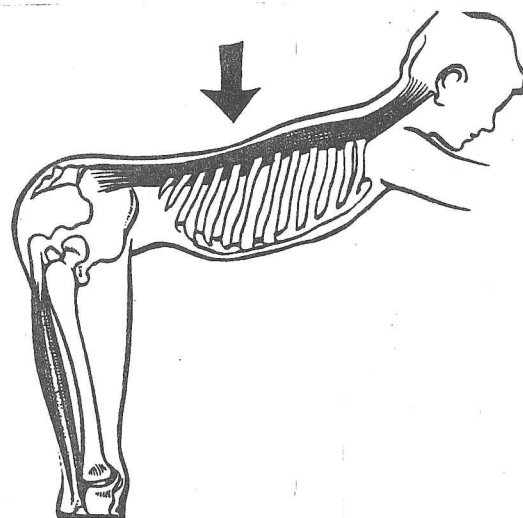


Fig. 98. Tøyer vi hasemusklene slik, med svai i ryggen, unngår vi å svekke korsryggen.

Virkelig leddutslagstrening bør ikke legges til begynnelsen av en time eller til oppvarmingen. Her bør vi bare ha lettere tøyninger. Helst bør vel leddutslagstreningen komme helt mot slutten av timen, når vi er skikkelig varme. Den kan gjerne tas i sammenheng med et styrketreningsinnslag. Muskler som har hatt stor belastning, f.eks. leggmuskler i ballspill har alltid en tendens til å forkortes og bør tøyes ut straks etter arbeidet.

I kroppspøvsarbeidet må vi skille mellom «ekte» leddutslags- trening – slik den her er lagt opp – og den bevegelighetstrening vi får gjennom rytmisk fellesarbeid – «bøy og tøy». I denne siste arbeidsformen er mosjonsvirkningen hovedsaken. Som bevegelighetstrening er den mindre rasjonell fordi den ikke kan tilpasses behov og tåleevne hos de enkelte ledd.

I sammenheng med kroppens evne til bevegelighet taler vi ofte om smidighet. Smidighet kan defineres som evne til å fordele bevegelsen over hele leddkjeden. Smidigheten vil altså være avhengig både av evnen til koordinasjon og av utslaget i det enkelte leddet.

Idrettsoppvarming

Idrettsoppvarming betyr en mangesidig forberedelse til konkurranse (eller trening).

- 1 ● øke kroppens yteevne gjennom temperaturstigning
- 2 ● innstille oss mentalt på oppgaven
- 3 ● friske opp teknikkmonsteret
- 4 ● sikre mot skader.

Generell del: Enten det gjelder en utholdenhetsøving eller en teknisk øving, vil første del av oppvarmingen ha som hovedformål å heve kroppstemperaturen. Dette bør skje gjennom aktivt arbeid, der store muskelgrupper er med (løp – gymnastikk). Vi bør ha godt med klær på. Det gjelder å begynne rolig, med lav intensitet (unngå melkesyre) – uten brå bevegelser og store leddutslag.

Temperaturstigningen tar tid. Den når toppen først etter 30–40 min. Da har kroppen nådd ca. 39° og arbeidsmusklene ca 41°. Stigningen er størst til å begynne med, derfor øker også prestasjonsevnen mest da. Se fig. 116.

Spesiell del: Arbeidet må gradvis innstilles mot den kommende aktiviteten – med belastning i riktige bevegelsesbaner, uttøying

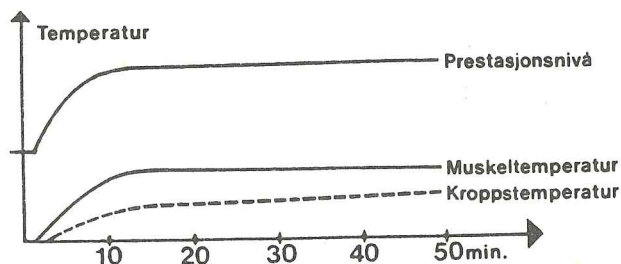


Fig. 116. Oppvarming: Temperaturen i arbeidsmusklene øker hurtigere enn kroppstemperaturen. Prestasjonsnivået høynes mest i første del av oppvarmingen.

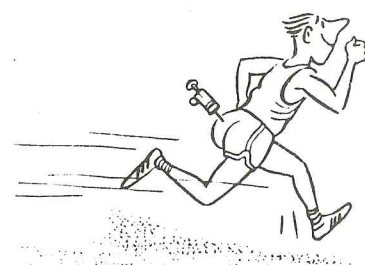
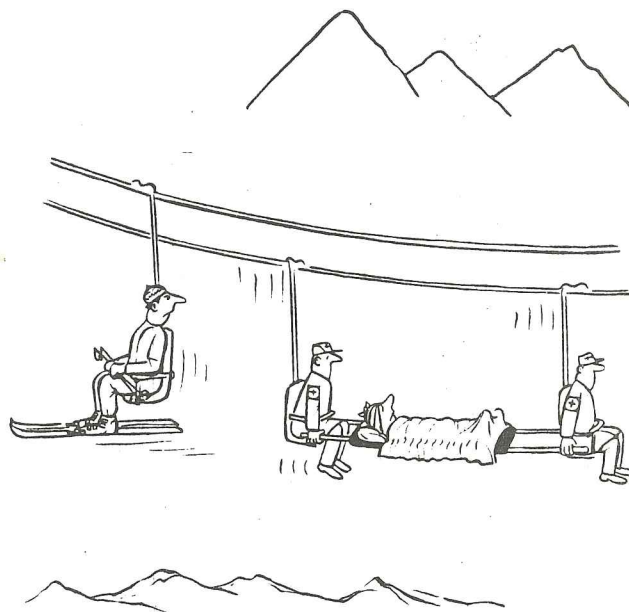
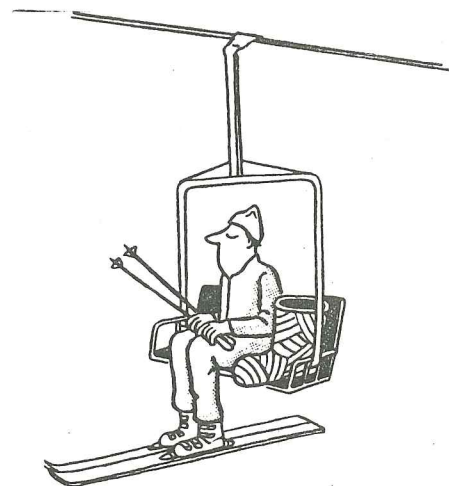
av aktuell muskulatur, ev. gjennomføring av øvingen noen ganger slik at vi har bevegelsen «i kroppen».

De siste minuttene bør vi roe kroppen ned – dette så nært innpå starten at temperaturen ikke når å synke. I kaldt vær er det gunstig med frottering og tørre klær – en svett kropp mister fort varme.

Regler for oppvarming

1. Vi bør øke belastningen gradvis. (NB. Unngå melkesyre.) Mot slutten bør den likne den vi kan vente oss ved start.
2. Vi bør særlig bruke de musklene som skal gjøre hovedarbeidet.
3. Mot slutten bør vi utføre selve øvingen, eller deler av den noen ganger.
4. Vi bør holde på med oppvarmingen til like før start, men gradvis redusere tempo og intensitet slik at puls og åndedrett er på hvilenivå når konkurransen tar til.

Mange idrettsmenn har et fast skjema for oppvarmingen som de gjennomfører fra gang til gang. De sier at et slikt «rituale» tar bort «startfeberen» og bygger opp konsentrasjonen.



De færreste av oss tar oppvarmingsarbeidet grundig nok.

Arbeidet må legges opp med gradvis stigning i intensitet, og tilslutt nærme seg ventet kampbelastning. Svetten må ut.

Under muskelarbeid vil kraftige kontraksjoner av og til gi fibersprengninger (muskelbrist). Dette ser vi mindre av etter god oppvarming. Muskulaturen arbeider mer kontrollert og bindevevet gir bedre etter.

I arbeidslivet – industri, transport, skogsarbeid – kommer de fleste arbeidsuhell ved begynnelsen av en økt. Her er også «oppvarming» på sin plass.

1 nke ² 245 (35kr) 2 nke

$$\begin{array}{r} + 262 \\ + 262 \\ + 140 \\ \hline = 909 \\ \hline \hline \end{array}$$

1225 kr

$$\begin{array}{r} 1 \quad 1 \\ 1225 \\ 1225 \\ 909 \\ \hline 3359 \\ \hline \hline \end{array}$$

(40)

$$\begin{array}{r} 280 \\ + 300 \\ + 300 \\ + 200 \\ \hline = 1080 \\ \hline \hline \end{array}$$

3200 kr

$$\begin{array}{r} 1080 \\ + 1400 \\ + 1400 \\ \hline 3880 \\ \hline \hline 3800 \\ \hline \hline \end{array}$$