

Stockholm 2016-04-11

Följande Spelare kallas till landslagsuppdrag avseende DU16-landslaget under perioden 2016-05-05 – 2015-05-08.

Nora Bouchta, SBBK	Maja Leidefors, Brahe
Felicia Dourva, EOS	Sara Lundqvist, EOS
Linnea Ek, Fryshuset	Frida Olsson, SBBK
Patricia Elias, SBBK	Sofia Persson, Arvika
Elin Fredrikson, Högsbo	Ebba Sandell, Täby
Cecilia Holmberg, EOS	Ebba Sjökvist, Brahe
Precious Johnson, Helsingborg	Vanessa Taylor, Dolphins
Moulayna Johnson Sidi Baba, Fryshuset	Matilda Åhlberg, Alvik

Reserver

Ellinor Meyer, Uppsala	Jennie Stern, Alvik
Sabina Radonja, SBBK	Hannah Wester, Brahe

Samling

Norrköping, 2016-05-05, tidpunkt beror bland annat på anslutningsresor och liknande. Exakt samling informeras senare till var och en separat.

Information om SBBF:s årligen återkommande läger för ungdomslandslagen, tidigare kallat "Valborgslägret"

Inledning

Sedan 2004 har SBBF utnyttjat Valborgsmässohelgen som en viktig del i verksamhetens landslagsprogram. Samtliga landslagsaktuella spelare och coacher har då samlats då på samma ställe för ett läger innehållande basketträningar, fystester, rörelseanalys samt teoretisk utbildning av olika art. Till en början genomfördes lägret på Bosön men i och med byggandet av Stadium Arena har SBBF valt att sedan 2008 förlägga lägret i Norrköping. Eftersom Valborgshelgen 2016 inte innebär några "extra" lediga dagar så har detta läger i år flyttats tidsmässigt till Kristi Himmelsfärdshelgen i stället för att få möjlighet att ha läger i 4 dagar utan att påverka skolgång etc. för mycket.

Syfte och Mål

Tanken med detta läger är att få chansen att fokusera på andra viktiga saker än just basketboll, som behövs för att bli en framgångsrik spelare av internationellt snitt. Huvuddelen av tiden ligger på högt prioriterade aktiviteter, som i ett långsiktigt perspektiv är minst lika viktiga för en basketbollspelares utveckling.

Huvudsyftena med lägret kan sammanfattas i nedanstående punkter.

- Att ge spelarna chansen att testa sina fysiska färdigheter.
- Att ge spelarna utbildning som hjälper dem på vägen att slutligen bli seniorlandslagsspelare och kanske även professionella spelare.
- Att få en kickoff för sommarens landslagsaktiviteter.

- Att stärka banden inom svensk basket och ge spelarna chansen att träffa likasinnade, både i olika åldrar, av olika kön och med olika förutsättningar.

Fystester

Sedan 2001 har SBBF testat spelarna med ett verktyg som går under benämningen "Fysprofilen", ett verktyg utvecklat av Sveriges Olympiska Kommitté (SOK), för att få ett mått på spelarnas fysiska status och därmed identifiera utvecklingsområden hos varje enskild spelare i den fysiska träningen. Fysprofilen används inom alla Olympiska idrotter och har under åren blivit ett vedertaget verktyg för att bedöma fysisk status.

Alla omvärldsanalyser som har gjorts genom åren visar att svenska basketbollspelare i en internationell jämförelse brister i den fysiska utvecklingen, generellt oavsett ålder respektive kön. Genom att genomföra kontinuerliga tester med respektive individ, kommer vi på SBBF att få lättare att hjälpa varje spelare med den fysiska träningen i dialog med både landslagscoach och klubbcoach. Genom att identifiera förbättringsområden får varje spelare chansen att få hjälp med de svagheter som föreligger och därmed kunna bli en bättre spelare på den internationella arenan.

För att nå världstoppen i basketboll måste man i tidig ålder lära sig "träna för att kunna träna" då det krävs enorma träningsmängder för att lyckas. För att klara av träningen i både intensitet och mängd krävs det därför att den fysiska statusen kontinuerligt förbättras. Den fysiska träningen är lika viktig som prestationshöjande åtgärd som i skadeförebyggande syfte.

Rörelseanalys

Sedan 2004 började SBBF även med verktyget rörelseanalys, ett arbetssätt som av välutbildade sjukgymnaster bedömer individens rörlighet och stabilitet i kroppens leder och muskler. För att undvika både överbelastningsskador, förslitningsskador men även traumatiska skador krävs det en god rörlighet och stabilitet. Genom att genomföra detta på ett tidigt stadium kan vi också att tidigare identifiera och åtgärda problemområden hos varje enskild spelare och därmed undvika skador längre fram i spelarens karriär.

Teoretisk utbildning

Teoretiska utbildningsinslag i form av en Centrala Spelarutvecklingsplan för ungdomslandslagspelare har varierat från år till och år. Exempel på ämnen som avhandlats är, idrottspsykologi, nutrition (kostlära), lyftteknik, dopinginformation. Tanken är att en spelare som går igenom landslagsprogrammet på så sätt skall få nödvändiga kunskaper inom olika områden som på sätt kan hjälpa dem i sin framtida karriär.

Deltagande/Frånvaro

Då Svenska Basketbollförbundet ser detta som en av de absolut viktigaste aktiviteterna för våra landslag, ser vi att detta läger även från spelarna, klubbcoacherna och landslagscoacherna bör prioriteras. Vi vill från SBBF:s sida i möjligaste mån ha en hög närvaro av kallade spelare till detta läger. Enbart skador bedömda av medicinsk personal och sjukdomar betraktas som godtagbara skäl att frånvara. Detta läger kommer även i framtiden att ligga under Valborgshelgen varför det i första hand är spelaren, om den har landslagsambitioner, som ansvarar för att se till att man är i speldugligt skick så

att man kan närvara vid detta läger. Vi vill givetvis i möjligaste mån också att klubbarna stöder spelarna i detta, genom att hjälpa till att undvika "krockar" med klubbaktiviteter och andra eventuella aktiviteter i samband med denna helg.

På sikt kommer vi från landslagssidan även avkräva spelaren en stadig fysisk utveckling för att man skall få delta i landslaget under sommaren. Det är därför vi genomför fystesterna och det är därför vi vill förbättra oss i att ge spelarna stöttning i den individuella utvecklingen.

Svensk basketboll är bra men vi vill bli bättre och det är därför vi månar om att unga spelare med landslagsambitioner ser denna helg som en viktig helg i individuell utveckling, på vägen att så småningom bli fullfjädrade seniorlandslagsspelare.

Varje lag ska genomföra:

- Rörelseanalyser
- Fysprofil
- 4 träningar
- Utbildning i form av teorilektioner kopplat till SBBF:s Centrala spelarutvecklingsplan för Ungdomslandslagsspelare.

Logi

Samtliga spelare och ledare kommer att förläggas på Himmelstalundsgymnasiet i skolsal. **OBS! Ta med utrustning för hårt underlag.**

Resor

Information om anslutningsresor meddelas c:a en vecka före lägret.

En buss kommer att gå från Stockholm C via Södertälje till Norrköping innan lunch den 5/5 och åter efter lägrets slut. Ange vid anmälan om du vill åka med denna buss. Info om exakta tider kommer närmre till de som ska åka med bussen.

Kost

Frukost, lunch, middag och kvällsmål från middag den 5/5 till lunch den 8/5.

*OBS! lunch den 5/5 serveras endast till de som meddelas att de ska ankomma till Norrköping **före** kl 12:00. Övriga behöver se till att ordna detta på egen hand, genom t.ex. matsäck.*

Deltagaravgifter:

U16/U17/U18-spelare ska betala in 400 kr i avgift för lägret (100 kr per dag).

Detta betalas i samband med anmälan till lägret.

Spelare som går på RIG betalar inte denna avgift.

Kommande program

17-22 juni, Ängelholm

25 juni – 1 juli, NM i Kisakallio, Finland

15-24 juli, Joulumäe, Estland

30 juli, Stockholm

31 juli – 3 augusti, Postonja, Slovenien

4-14 augusti, EM i Udine, Italien

Ni finner även programmet på:

<http://iof1.idrottonline.se/SvenskaBasketbollforbundet/Landslag/Programkallelser/>

Ta med följande till detta uppdrag:

- Träningsutrustning inklusive löpar- och basketbollskor
- Anteckningsmaterial
- Tidigare utlämnad landslagsutrustning
- Sänglinne och erforderligt antal handdukar
- Det europeiska sjukförsäkringskortet
- Eventuella dispenser från dopingreglementet
- Vattenflaska
- Läxor/skolarbete
- Bok att läsa

Bekräftelse

Bekräftelse av ditt deltagande ska göras snarast, dock **senast 14 april**, genom anmälan på hemsidan för lägret på http://www.trippus.net/sbbf_norrkopingslager samt via mail direkt till Jocke Brunnström.

Där kommer informationen som finns i den här kallelsen ligga samt längre fram även information som t.ex. scheman.

Spelare som inte var på det senaste Södertäljelägret måste även fylla i frågeformuläret via denna länk:

<https://response.questback.com/idrott/norrkoping2016>

Detta gäller även dig som är uttagen som reserv till lägret.

Eventuellt återbud ska meddelas omgående till huvudansvarig coach i respektive lag.

Information till klubbcoacher

Vi ser gärna att klubbcoacher kommer till landslagsläger och följer de spelare som man har hand om på klubbnivå. Tidsplaner för respektive lag finner du på: <http://iof1.idrottonline.se/SvenskaBasketbollforbundet/Landslag/Programkallelser/>

Det är av yttersta vikt att du visar denna kallelse för dina föräldrar och din klubbcoach. Det har stor betydelse för dina möjligheter att delta och utvecklas som elitspelare hos oss.

Ledigt från skolan

Vi försöker alltid att genomföra alla landslagsaktiviteter under normala skollov men det kan förekomma att ni måste vara lediga från skolan. Vid dessa tillfällen är det mycket viktigt att ni i god tid ansöker om ledighet från din skola och planerar tillsammans med din/dina lärare hur du kan kompensera detta för att inte missa något i din skolgång.

Försäkringsinfo

Samtliga spelare omfattas av licensförsäkringen samt en kompletterande försäkring och idrottsreseförsäkring. Mer information om detta finns på www.basket.se (se Förbundet-Försäkringsinformation).

Dopinginfo

Det är den enskilde spelarens ansvar att följa dopingreglementet. Mer information om detta finns på www.basket.se (se Tävling – Antidoping).

Material spelare och ledare

All träning ska genomföras i utdelat material. Till och från träning och match används utdelade profilkläder. Det är fritt att ha vilka skor man vill. Vid ut- och hemresa bör om möjligt enhetlig klädsel användas. På fritiden i samband med läger och matcher bör i möjligaste mån enhetlig klädsel användas. **Det är inte tillåtet att använda eget föreningsmaterial.** Om det saknas profilkläder skall neutrala kläder användas.

FIBA-licens

Många spelare har fått fråga om att skicka in olika dokument för FIBA-licensiering och kommer även att få dokument som ska signeras och lämnas in till oss. Om dessa inte redan har skickat in till SBBF så ska de lämnas in på Valborgsläget. Dessa dokument är obligatoriska för att kunna vara med på EM i sommar om man blir uttagen till landslagstruppen.

Med vänlig hälsning,

/Åke, Jocke, Robin, Cilla och Giona (plus Camilla och Per)

Åke Berlin	Huvudtränare	073-508 80 97	Ake.barlin@gmail.com	Steg4
Jocke Brunnström	Coach	070-206 70 46	jocke@sbbk.se	Steg4
Robin Sandberg	Coach	073-023 18 54	sampasandberg93@gmail.com	Steg3
Cilla Ehn	Fysio	070-828 43 10	cecilia.ehn@basket.se	



Sida 6 / 6

Kontaktinformation SBBF

Per Källman
08- 699 63 03

Ungdomslandslag U15-U18
per.kallman@basket.se

Camilla Östh
08-699 63 05

Ungdomslandslag U15-U18
camilla.osth@basket.se

Dimitrios Panagiotopoulos
08-699 63 12

Fysansvarig
dimitrios.panagiotopoulos@basket.se

Kontaktinformation till övrig förbundspersonal hittar du på www.basket.se