

Följande Spelare kallas till landslagsuppdrag avseende HU16-landslaget under perioden 190530 - 190602

Atle Mellquist, Alvik Basket
Bobi Klintman, Trelleborg BK
Elias Ekdahl Reining, KFUM Fryshuset
Elias Nilsson, AIK Basket
Felix Broström Lundby
Noel Elzer, BK Marbo
Hugo Lilja, Norrköping Dolphins
Victor Nilsson, Södertälje BBK

Axel Henning, Alvik Basket
Hugo Åkerhielm, Kungsholmen BBK
Laban Westman, Tureberg
Markus Takamgno, Hammarby
Melker Delryd, AIK Basket
Philip Gjerulf, Åkersberga
David Apell, Onsala Pirates
William Berg, KFUM Fryshuset

Reserver:

Anton Politis, KFUM Nässjö
Melker Lindblom, Umeå Basket

Malte Eriksson, Huddinge Basket
Nsele Bangala, KFUM Fryshuset

Samling

Norrköping, 190530 lunchtid. Individuell reseinfo skickas ut separat vid senare tillfälle.

Innehåll

Varje lag genomför:

- Rörelseanalys
- 6 basketträningar
- Cooper-test
- Teoriutbildning
- Antidoping-information (Endast U16-lagen)

Rörelseanalys

Sedan 2014 arbetar SBBF:s Fysios (Legitimerade Fysioterapeuter/sjukgymnaster, kiropraktorer och naprapater) med screeningsinstrumentet Rörelseanalys.

Denna ger en uppfattning om spelarens förmåga att samordna rörelser där såväl rörlighet, stabilitet och timing i muskelaktivering är ett villkor. Genom att identifiera eventuella svaga länkar i detta är förhoppningen att individuella övningar skall stärka de svaga länkarna, vilket kan fungera skadeförebyggande och prestationshöjande.

Deltagande/Frånvaro

Då SBBF ser Norrköpingslägret som en tungt vägande byggsten i SBBF:s ungdomslandslagsprogram är det naturligtvis en önskan att spelare, klubb- och landslagscoacher prioriterar deltagande på lägret. För att kunna delta krävs att spelaren bedöms klara de belastningskrav lägret ställer.

En hög närvaro av spelare som kallats till lägret är av naturliga skäl att föredra. Förhoppningen är att det endast är skador av sådan karaktär, att den hindrar spelaren från att tåla lägrets belastning, som gör att kallad spelare inte deltar. Om eventuell skada är av sådan art att den omöjliggör deltagande skall den ha bedömts av idrottsmedicinskt utbildad person.

Norrköpingslägret ligger även fortsättningsvis under Kristi Himmelfärdshelgen. Då det åligger den enskilde spelaren att hålla sig frisk och hel är det en förhoppning att spelarnas hemmiljö stöttar spelarna i detta.

Questback / Frisk och Hel

Samtliga kallade spelare ska sedan tidigare fyllt i ett questbackformulär. I denna ingår frågor om spelares fysiska status. Svaren på dessa frågor kan föranleda att spelare kontaktas av Cecilia Ehn i SBBF:s Medicinska Kommitté med eventuella följdfrågor. Kontaktvägen är då mail.

OM kallad spelare blir sjuk eller skadad EFTER ifyllandet av questback **skall spelaren maila Cecilia Ehn** - samt sätta André Wredlert, aktuell coach och Henrik Smedberg som kopia - och informera om detta.

Logi

Samtliga deltagare bor i Naturbruksgymnasiet vid Stadium Arena, på hårt underlag i klassrum. **OBS! Ta med egna sängkläder och luftmadrass.**

Resor

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

Kost

Frukost, lunch och middag serveras på Stadium Arena.

Måltider som ingår är:

30/5 Lunch, Middag, Kvällsmål
31/5 Frukost, Lunch, Middag, Kvällsmål
1/6 Frukost, Lunch, Middag, Kvällsmål
2/6 Frukost, Lunch

Deltagaravgifter:

U16 och U18-spelare ska betala in 400 kr i avgift för lägret (100 kr per dag). Detta ska betalas senast **2019-05-15**.

Avgiften ska betalas in via SBBF:s Swish 123 521 83 26. Märk inbetalningen med "Deltagaravgift", ditt namn och Norrköpingslägret.

Kommande program

Information om aktiviteter för HU16 landslaget går att finna på:

<http://www.basket.se/Landslag/programkallelser/programkallelser2019/>

Fystester	18 maj 2019
Läger Norrköping	30 maj - 2 juni 2019
Förläger NM i Stockholm	25 - 26 juni 2019
NM i Kisakallio Finland	26 juni – 2 juli (NM 27 juni – 1 juli)
Läger i Falun	27 juli – 31 juli 2019
För-EM Podgorica	4 - 7 augusti 2019 (mot Portugal 6 augusti)
EM Podgorica	8-17 augusti 2019

Ta med följande till detta uppdrag:

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

Övrigt

Vi använder oss av Facebook-grupper som en av våra kommunikationskanaler med spelare, klubbledare och föräldrar. Vänligen ansök om tillgång till respektive grupp ni som inte redan är med:

SBBF HU16 – 03:or Spelare
SBBF HU16 – 03:or Klubbcoacher
SBBF HU16 - 03:or Föräldrar

Bekräftelse

Bekräftelse av ditt deltagande ska göras snarast, dock **senast 6 maj** genom att fylla i informationen via denna länk:

<https://response.questback.com/svenskabasketbollforbundet/norrkoping2019>

Samt bekräfta till coach för det lag du blivit kallad till.

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

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

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 Tävlning – 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.

Med vänlig hälsning,

Jörgen Fastberg

Ledarstab HU16

Head Coach: Jörgen Fastberg, jorgen.fastberg@basket.se 073-634 16 80
Ass Coach: Jesper Andersson, jesper.andersson@basket.se 073-050 70 57
Ass Coach: Christer Stjernborg, christer.stjernborg@gmail.com 070-756 66 53
Team Manager: Anders Bauer, andersbauer71@gmail.com 073-313 71 10



Sida 5 / 5

Kontaktinformation SBBF

Fredrik Joulamo
070-950 81 19

Landslagsansvarig
fredrik.joulamo@basket.se

Henrik Smedberg
08-699 63 01

Ungdomslandslag
henrik.smedberg@basket.se

André Wredlert
08-699 63 12

Fysansvarig
andre.wredlert@basket.se

Cecilia Ehn
070-828 43 10

Huvudansvarig Fysio
Cecilia.ehn@basket.se

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