

Följande Spelare kallas till landslagsuppdrag avseende **DU20-landslaget** under perioden 190709–190716

Anna Ekerstedt, Mark Basket
Cajsa Uhrström, Wetterbygden Sparks
Cecilia Holmberg, RIG Luleå
Elin Fredrikson, Högsbo Basket
Ellen Hahne, Wake Forest
Emma Ström, RIG Luleå
Helen Haegerstrand, Alvik Basket
Klara Åström, Pinewood

Lovisa Hjern, Wetterbygden Sparks
Matilda Åhlberg, RIG Luleå
Patricia Elias, Södertälje BBK
Precious Johnson, RIG Mark
Signe Paulsson, Brigham Young
Sofia Persson, RIG Luleå
Stephanie Visscher, Stephen F Austin

Reserver

Anna Golob, Mark Basket

Emilia Axelsson, Mark Basket

Samling

Södertälje, 190709, ungefär 14.00 tidpunkt beroende på anslutningsresa vilket informeras var och en separat vid senare tillfälle.

Schema

9/7 - Samling ungefär 14.00 och en eftermiddagsträning första dagen.
10/7 - Förmiddag och eftermiddagsträning
11/7 - Förmiddag och eftermiddagsträning
12/7 – Resdag mot Istanbul, Flygtider 11.25 från Arlanda
13/7 – Träning och Match
14/7 – Träning och Match
15/7 – Träning och Match
16/7 – Resdag hem, landar 22.05 på Arlanda

Innehåll

Vi kommer att använda oss av verktyget Session RPE under resten av sommaren, ni som var i Norrköping fick en introduktion av André kring det. Ni som inte var där kommer att få information på lägret eftersom vi kommer att börja redan den 9:e Juli med detta.

Behöver ni/vill ni ha hjälp med fysträning eller program på hemmaplan måste kontakt Andre så kan han hjälpa er med detta.

Mer info om toppningsprocessen men också annan info kommer att läggas ut på facebook-gruppen inom kort.

Kommande program:

23 – 28/7 Läger och matcher i Serbien

- Avresa 23:e Kvällstid
- Matcher 26, 27/7

Vi åker direkt från Serbien till Tjeckien (Klatovy) 28 Juli

28/7 – 3/8: För EM i Klatovy

Träningar under uppladdningen för EM.

3 - 12/8: EM Klatovy

Landar Arlanda 16.55 måndagen den 12:e.

KOM IHÅG PASSET TILL DETTA, MEN ÄVEN KOMMANDE LÄGER!

Bekräftelse

- Bekräfta ditt deltagande snarast, senast 17 Juni till Robin. **När du meddelar behöver vi också veta hur du vill resa till och från lägret.**

Robin Sandberg, 0730231854, sampasandberg93@gmail.com

Även eventuella återbud måste meddelas till ansvarig coach.

Detta gäller även dig som är uttagen till reserv.

Logi

Samtliga deltagare bor på Quality Park Hotel i Södertälje.

Resor

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

Kost

Ingen lunch på ankomstdagen, efter det serveras frukost, lunch och middag. Kvällsmål kommer laget själva att få ombesörja, medtag pengar för det.

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

Ta med följande till detta uppdrag:

- **Träningsutrustning inklusive löpar- och basketbollskor**
- **Elastisk linda av Dauertyp**
- **Anteckningsmaterial**
- **Tidigare utlämnad landslagsutrustning – shorts, t-shirts, ryggsäck**
- **Det europeiska sjukförsäkringskortet**
- **Eventuella dispenser från dopingreglementet**
- **Vattenflaska**
- **Läxor/skolarbete**
- **Bok att läsa**
- **Pass**

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.

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.



Sida 4 / 4

Med vänlig hälsning,

Robin Sandberg

Ledarstab

Med vänlig hälsning,
Ledarstaben

Robin Sandberg
0730-231854

Headcoach
sampasandberg@gmail.com

Caroline Muzito Bagenda
0762-076919

Assisterande Coach
carro.mb@gmail.com

Tommy Johansson
0707-828385

Assisterande Coach
h.t.johansson8@gmail.com

Michaela Elgeryd
0738-18 65 43

Fysio
michaela.hedin@gmail.com

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