

Följande Spelare kallas till landslagsuppdrag avseende DU20-landslaget under perioden 2018-05-10– 2018-05-13.

Anna Dahl, Wetterbygden Sparks
Anna Ekerstedt, RIG Mark
Cajsa Uhrström, Norrköping Dolphins
Crystal Bittar, AIK Basket
Ellen Hahne, RIG Luleå
Helene Haegerstrand, Alvik Basket
Ida Fredriksson, Högsbo Basket
Klara Lundquist, Alvik Basket

Linnea Nilsson, Södertälje BBK
Louise Skyttevall, KFUM Uppsala
Lovisa Hjern, Norrköping Dolphins
Ndey Ramou Jeng, Norrköping Dolp
Pernilla Sörensen, Broward Seahawk
Rakel Gyberg, Norrköping Dolphins
Sanna Korkea-Aho, Södertälje BBK

Reserver

Cornelia Gunnarsson, RIG Mark
Emilia Axelsson, RIG Mark

Felicia Boström, AIK Basket
Lamija Coric, RIG Luleå

Samling

Norrköping, 2018-05-10, tidpunkt beroende på lag och anslutningsresa vilket informeras var och en separat av respektive coachstab.

Information om SBBF:s årliga Norrköpingsläger för ungdomslandslagen

Inledning och bakgrund

Sedan 2004 har SBBF samlat ungdomslandslagsaktuella spelare för en landslagssäsongsuppstart som är en viktig byggsten i SBBFs ungdomslandslagsprogram. Initialt genomfördes lägren på Bosön. Efter uppförandet av Stadium Arena i Norrköping flyttades 2008 lägren dit, där de, sedan 2016, genomförs under Kristi Himmelsfärdshelgen. På lägret samlas alla åldersgrupper av landslagsaktuella spelare, gruppernas coacher och Fysios.

Syfte, Mål och Innehåll

Lägrets syfte är att

- Spelarna får en uppfattning om sina fysiska färdigheter.
- Spelarna ges en möjlighet till ökad kunskap i de områden som ingår i helheten för att kunna bli seniorlandslagsspelare och kanske även professionell spelare.
- Spelarna och staberna får en kickoff för sommarens landslagsaktiviteter.
- Stärka banden inom Svensk Basket och genom att spelarna chansen att träffa likasinnade i olika åldrar, av olika kön och med olika förutsättningar.

Lägrets mål

- Fastställa nuläget vad beträffar spelares fysiska status.
- Ökad förståelse för hur fysisk status påverkar prestation på basketplanen.
- Ökad känsla av att vara en del av Svensk Basket.

Innehåll

Varje lag genomför:

- Rörelseanalys
- Fysprofil
- 4 basketträningar
- Utbildning i form av teorilektioner kopplat till SBBF:s Centrala spelarutvecklingsplan för Ungdomslandslagspelare.

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.

Genom att genomföra kontinuerliga tester på samma individ kommer vi på SBBF kunna hjälpa varje spelare med den fysiska träningen under sommaren i dialog med både landslagscoach, klubbcoach och eventuell fystränare på hemmaplan. Genom att identifiera förbättringsområden ges varje spelare möjlighet att få hjälp med de fysiska 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 stora träningsmängder för att lyckas. För att klara av träningen vad beträffar såväl 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 2014 arbetar SBBFs Fysios (Legitimerade Fysioterapeuter/sjukgymnaster, kiropraktorer och naprapater) med screeningsinstrumentet Rörlesanalys. 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.

Teoretisk utbildning

Exempel på ämnen som innefattas i den teoretiska delen av lägre

- Träninglära
- Nutrition
- Dopinginformation
- Återhämtningsmetoder
- Muskelavspänning
- Videoanalys

Deltagande/Frånvaro

Då SBBF ser Norrköpingslägret som en tungt vägande byggsten i SBBFs ungdomslandslagsprogram är det naturligtvis en önskan att spelare, klubb- och landslagscoacher prioriterar deltagande i 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 hemmamiljö stöttar spelarna i detta.

Det ligger sannolikt i Svensk Baskets – innefattande den enskilde spelaren, hemmaklubben och landslagsverksamheten – intresse att se en jämn och tydlig fysisk utveckling för att möjliggöra deltagande i sommarens landslagsprogram. Som en del i detta genomförs ovan beskrivna fystester vilket ger en möjlighet att stötta den enskilde spelaren i dennes fysiska utveckling.

Questback / Frisk och Hel

Kallad spelare fyller i bifogad questback. I denna ingår frågor om spelares fysiska status. Svaren på dessa frågor kan föranleda att spelare kontaktas av Cecilia Ehn i SBBFs Medicinska Kommitté med eventuella följdfrågor. Kontaktvägen är då mail.

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

Logi

Spelare och ledare i U16, U18, Framtidslandslaget samt 3X3-landslagen bor på Naturbruksgymnasiet på madrasser. **OBS! Ta med egna sängkläder och luftmadrasser.**

U20 bor på Scandic Norrköping Nord.

Resor

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

Kost

Frukost, lunch och middag serveras på Stadium Arena.

OBS! lunch den 10/5 serveras endast till de som meddelat att de ska ankomma till Norrköping före kl 12:00.

Deltagaravgifter:

U16/U18/Framtidslandslaget/3X3-spelare ska betala in 400 kr i avgift för lägret (100 kr per dag). Detta ska betalas senast **2018-05-05**.

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

Kommande program

2 juni – 3 juni, Uppsamlingstester Södertälje

16 juni – 25 juni, Träningsläger Huskvarna

26 juni – 1 juli, Träningsläger/matcher Berlin TYS

2 juli – 4 juli, Träningsläger/matcher Postonje SLO

5 juli – 16 juli, EM Sopron HUN

<http://www.basket.se/Landslag/programkallelser/programkallelser2018/>

Ta med följande till detta uppdrag:

- Träningsutrustning inklusive löpar- och basketbollskor
- Elastisk linda av Dauertyp
- 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 16 april**, genom att fylla i informationen via denna länk:

<https://response.questback.com/idrott/norrkopingslager2018>

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.



Sida 5 / 6

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.

Med vänlig hälsning,

Francisco Pinto

Ledarstab

Francisco Pinto
0761-658555

Steg 4
francisco.pinto@basket.se

Markos Kiriakidis
0764-052812

Steg 4
Markos@dolphins.se

Johanna Höjld
0768-209299

Fysio
hojldjohanna@gmail.com



Sida 6 / 6

Kontaktinformation SBBF

Fredrik Joulamo
070-950 81 19

Landslagsansvarig
fredrik.joulamo@basket.se

Veronica Wessman
08-699 63 10

Ungdomslandslag U15-U18
veronica.wessman@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