



**Hei pelaaja ja onneksi olkoon,**

sinut on valittu poikien Susi All Stars -leiritysjoukkueeseen.

Sinun joukkueesi on: **HUFF**

**Aika:** 8.-9.8.2020

**Paikka:** Malmin palloiluhalli, Siemenkuja 3 00700 Helsinki

**Alkaa:** lauantaina 8.8. avauspalaverilla klo 10.00

**Päätyy:** sunnuntaina 9.8. n. klo 17.30 päätöspalaveriin

**Välitä tämä kirje huoltajillesi sekä seura- ja kouluvalmentajillesi.**

Ilmoittautuminen leirille tapahtuu tämän linkin kautta:

<https://tapahtumat-basket-fi.pwire.fi/tapahtumat/susiallstarleiri-pojat-2020-leiri-huff/>

Ennen avauspalaveria käy ilmoittautumassa leirin valmentajille hyvissä ajoin ennen avauspalaveria. Leirin tarkka ohjelma jaetaan sinulle avauksen yhteydessä.

SUSI All Stars on Koripalloliiton maajoukkueohjelman, Suden polun, ensimmäinen askelma. Tänä vuonna leiritykseen osallistuvat 2006-2007 syntyneet pelaajat. Vuosittain järjestettävän SUSI All Stars -leirityksen kautta pelaajat hankkivat ensimmäisiä kokemuksiaan maajoukkueleirityksestä, sen haastetasosta sekä toimintakulttuurista yhdessä ikäluokan muiden pelaajien kanssa.

All Stars -vuosi huipentuu marraskuussa pelattavaan SUSI All Stars Cupiin. Tässä tapahtumassa pelataan 6 leirijoukkueen 4vs4 -turnaus niin, että jokaisessa joukkueessa on 8 pelaajaa. Leirijoukkueet on nimetty Susijengi-tähtien mukaan.

Pelaajat valikoituvat joukkueisiin kaksivaiheisen leirityksen kautta.

### **Leiri 1 SUSI All Stars -joukkueen kotipaikkakunnalla 8.-9.8.,**

- kaksi päivää, neljä harjoitusta

### **Leiri 2 kaikkien SUSI All Stars -joukkueiden yhteinen harjoitusleiri Kisakalliassa 30.10.-1.11.**

- noin 12 pelaajaa per joukkue valittuna edellisen leirin perusteella, kolme päivää, kuusi harjoitusta

### **SUSI All Stars Cup -joukkueet pelaavat turnauksen Kisakalliassa 26.-29.11.**

- kuuden joukkueen 4vs4-turnaus, kahdeksan pelaajaa per joukkue, neljä päivää

Leiri maksaa 60 euroa. Leiritykseen ilmoittautuminen / maksu tapahtuu yllä olevan sähköisen ilmoittautumislinkin kautta. Leirimaksusta kannattaa keskustella kotiseuran kanssa. Seuroilla on asiasta erilaisia käytäntöjä ja tukitoimia.

**Ilmoittaudu leirille mahdollisimman pikaisesti.** Jos olet estynyt tulemaan leirille, **ilmoita siitä henkilökohtaisesti soittamalla** mahdollisimman pian leirin vastuuvallmentajalle. Soitolla osoitat motivaatiota siitä, että haluat jatkossa olla mukana Susi All Star -leiritoiminnassa.

Muista, että sinulla on oltava voimassaoleva urheilu- ja vapaa-ajan vakuutus.

## **Susi All Star -leirillä jokaisella pelaajalla on oltava seuraavat asiat mukanaan:**

- Koripallo- ja oheisharjoitteluun vaadittavat varusteet
  - harjoittelu tapahtuu oman seurajoukkueen peliasussa, ota mukaan sekä koti- että vieraspeliasu
  - pallo, koko 7
  - juomapullo
  - Peseytymisvälineet ja henkilökohtaiset lääkkeet
- Huomioi koripalloilijan ravinto-ohjeet:
  - Jokaisella aterialla tulee syödä monipuolisesti ja lämpimillä aterioilla toteutetaan lautasmallia, jossa 1/3 lautasesta on salaattia ja kasviksia, 1/3 lihaa tai kalaa ja 1/3 jotain lisäkettä (peruna, riisi, pasta).
  - All Star -leireillä makeiset, sipsit, limsa, yms. eivät ole urheilijalle sopivaa ravintoa. Jos et tiedä mitä voit syödä, niin varmista se aina ensin valmentajilta.

## HUFF-leirille kutsutut pelaajat (22 pelaajaa)

1	Eklund	Leo	Helsingin NMKY
2	Etelämäki	Sinuhe	Helsingin NMKY
3	Hemdahl	Benjamin	Tapiolan Honka
4	Herranen	Joona	Hyvinkään Ponteva
5	Häyrinen	Otso	WB-Pantterit
6	Karinharju	Juho	PuHu Juniorit ry
7	Koskinen	Kalle	Helsingin NMKY
8	Kouvalainen	Matias	Torpan Pojat
9	Kuittinen	Eero	MaSu
10	Laavainen	Alvan	Tapiolan Honka
11	Lehtonen	Tatu	ToPoLa
12	Mannonen	Eino	KTP
13	Mojica	Max	KTP
14	Mäkelä	Sisu	Leppävaaran Pyrintö ry
15	Nevasalo	Juuso	Tapiolan Honka
16	Nummikoski	Kalle	ToPoLa
17	Pitkänen	Joona	Espoo Basket Team
18	Rimpinen	Rasmus	Beat Basket
19	Ruuhilahti	Nantti	WB-Pantterit
20	Van Den Berg	Jairo	Triple Threat, Haarlem, The Netherlands
21	Viitanen	Matteus	MaSu
22	Voionmaa	Tuomas	Rekolan Urheilijat

### Leirin alustava ohjelma

<b>La 8.8.</b>	avauspalaveri lajiharjoitukset lounas luento lajiharjoitukset	<b>Su 9.8.</b>	lajiharjoitukset lounas luento lajiharjoitukset päättöpalaveri
----------------	---	----------------	--

## KAIKKI LAJIHARJOITUKSET SISÄLTÄVÄT OHEISHARJOITTELUA!

### MAJOITUS JA RUOKAILUT

Mikäli tarvitset leirin ajaksi majoituksen, tulee se hoitaa itsenäisesti. Tarvittaessa kysy majoitukseen liittyen apua Koripalloliitosta maajoukkuekoordinaattori Timo Parviaiselta, +358 400 690 216 / timo.parviainen@basket.fi

Leiripäivien aikana pelaajille tarjotaan lounas. Ilmota mahdolliset allergiat ja erityisruokavaliot ilmoittautumisen yhteydessä.

Omat eväät ovat varmasti tarpeelliset harjoituspäivien ravinnosta huolehtimiseksi.

### **Korona-pandemiaan liittyvää ohjeistusta**

Koripalloliiton ohjeistus seuroille harjoittelun toteuttamiseen 1.6. alkaen löytyy osoitteesta

<https://www.basket.fi/site/assets/files/25850/harjoittelu-kesakuu2020.pdf>.

Ohjeistusta noudatetaan myös All Star -leirityksessä.

Jos leirin aikana pelaajalla esiintyy sairastumiseen viittaavia oireita tai hän sairastuu, hänet eristetään välittömästi ja valmennusjohto on yhteydessä vanhempiin. Mikäli on kyseessä koronavirusepäily, perheen tulee toimia sen hetkisten viranomaisohjeiden mukaisesti.

Jos koronatartunta todetaan leirien välisenä aikana, siitä tiedotetaan erikseen ja tällöin noudatetaan sen hetkistä THL:n ohjeistusta.

## **HYVÄÄ LEIRIÄ!**

Terveisin,

Leirin valmentajat

Juuso Milén  
valmentaja  
+358 50 505 9013

Juho Kailio  
valmentaja