



Hei pelaaja ja onneksi olkoon,

sinut on valittu poikien Susi All Stars -leiritysjoukkueeseen.

Sinun joukkueesi on: **KOIVISTO**

Aika: 8.-9.8.2020

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus, Mäkelänkatu 49
00550 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/susialstarleiri-pojat-2020-leiri-koivisto/>

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 vastuuvaimentajalle. 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.

KOIVISTO-leirille kutsutut pelaajat (21 pelaajaa)

1	Aoula	Elias	Tapiolan Honka
2	Blanck	Rasmus	PuHu Juniorit ry
3	Cleveland	William	Helsingin NMKY
4	Enkenberg	Nuutti	WB-Pantterit
5	Guday	Leo	Helsingin NMKY
6	Hedeman	Wille	Beat Basket
7	Hemdahl	Oliver	Tapiolan Honka
8	Keller	Arttur	Torpan Pojat
9	Koskimies	Aaro	Hyvinkään Ponteva
10	Kukkonen	Kaspar	Sykki
11	Liesmala	Lauri	Sykki
12	Mikkonen	Elias	PuHu Juniorit ry
13	Muhonen	Mikael	Tapiolan Honka
14	Nyman	Niklas	Hyvinkään Ponteva
15	Peltola	Olli	LoU Basket
16	Räsänen	Aleksi	KTP
17	Salonen	Aapo	WB-Pantterit
18	Sinisalo	Aleksi	Leppävaaran Pyrintö ry
19	Törönen	Veikko	KTP
20	Urpola	Eino	Helsingin NMKY
21	von Bonsdorff	Axel	Espoo Basket Team

Leirin alustava ohjelma

La 8.8. avauspalaveri
lajiharjoitukset
lounas
luento

Su 9.8. lajiharjoitukset
lounas
luento
lajiharjoitukset

KAIKKI LAJIHARJOITUKSET SISÄLTÄVÄT OHEISHARJOITTELUA!

MAJOITUS JA RUOKAILUT

Mikäli tarvitset leirin ajaksi majoituksen, tulee se hoitaa itsenäisesti. Tarvittaessa kysy majoitukseen liittyen apua Koripalloliitosta maajoukkuekoordinaattori Timo Parviaisalta, +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

Tristan Fay
valmentaja
+358 45 113 7983

Henri Clement
valmentaja