



Hei pelaaja ja onneksi olkoon,

Sinut on kutsuttu MU15-maajoukkueen Baltic Cup joukkueeseen! Turnaus pelataan Tallinnassa 19.-23.8.2020.

Aika: 19.-23.8.2020

Paikka: Tallinna, Viro

Lähtö: keskiviikkona 19.8. klo 10.30 lautalla Viking Linen Katajanokan terminaalista, tapaaminen satamassa klo 9.00

Paluu: sunnuntaina 23.8. n. klo 21 Helsinkiin

Välitä tämä kirje huoltajillesi sekä seura- ja kouluvalmentajillesi.

Ilmoittautuminen turnaukseen tapahtuu tämän linkin kautta:

Turnaus maksaa 225 euroa. Turnauksen ilmoittautuminen / maksu tapahtuu yllä olevan sähköisen ilmoittautumislinkin kautta. Maksusta kannattaa keskustella kotiseuran kanssa. Seuroilla on asiasta erilaisia käytäntöjä ja tukitoimia.

Ilmoittaudu turnaukseen mahdollisimman pikaisesti. Jos olet estynyt osallistumaan, ilmoita siitä henkilökohtaisesti soittamalla mahdollisimman pian päävalmentajalle. Soitolla osoitat motivaatiota siitä, että haluat jatkossa olla mukana maajoukkuetoiminnassa.

Valmentajina turnauksessa toimivat Jyri Lohikoski, Juha Sten, Pekka Setälä ja Timo Parviainen. Fysio-terapeutina on Markus Kangasvieri.



Turnauksen jälkeen ikäluokasta 2005-2006 tulee 16-vuotiaiden maajoukkue. Maajoukkueen päätäh-täin on kesän 2021 b-divisioonan EM-kilpailut. Valmistautuminen näihin kisoihin tapahtuu seuraav-an leiritysohjelman kautta:

- A) Neljä maajoukkueleiriä Kisakalliossa
 - 5.-8.10.2020
 - 7.-10.12.2020
 - 1.-4.2.2020
 - 8.-11.3.2020
- B) BSBC-leiritys
 - 28.-31.12.2020
 - 2.-5.1.2021 Turnaus Tallinnassa
- C) PM-leiritys
 - 2 leiriä touko-kesäkuussa
 - PM-kilpailut kesä-heinäkuun vaihteessa
- D) EM-leiritys
 - 3-4 valmistautumisleiriä / harjoitusturnausta
 - EM-kilpailut elokuussa

Jokaiseen tapahtumaan kutsutaan pelaajat erikseen. Maajoukkueleirit ja jokaisen vaiheen ensim-mäiset leirit ovat ns. isoja leirejä, joihin kutsutaan noin 24 pelaajaa. BSBC:ssa, PM-kilpailussa ja EM-kilpailuissa joukkueeseen nimetään aina 12 pelaajaa. Pelaajamuutokset leiristä toiseen ovat aikai-sempien ikäluokkien perusteella hyvin todennäköisiä. Tästä huolimatta tämän kutsukirjeen saaneiden pelaajien kannattaa varautua siihen, että osallistuu kaikkiin ylämainittuihin tapahtumiin.

Ylämainittu leiritysohjelma toimii myös tärkeimpänä valintakanavana toisen asteen urheiluoppilai-toksiin. Ns. lajiliittopisteet tullaan antamaan pääasiassa näillä leireillä annettujen näyttöjen perus-teella. Tästä syystä on tärkeää, että pelaaja osallistuu ko. leireillä, vaikka hän ei olisi 100%:ssa lajihar-joittelukunnossa. Urheilija voi melkein aina tehdä jotain korvaavaa harjoittelua, ja sitä kautta edistää tulevaisuuttaan urheilijana.

Maajoukkueleireillä ja turnausmatkoilla noudatetaan Meidän tapa -ohjeistusta. Perehdy siihen etukäteen huolella: https://basket.sites.avoine.com/site/assets/files/18795/maajoukkueet_mei-dan_tapa-2019.pdf



Maajoukkueen turnausmatkalla jokaisella pelaajalla on oltava seuraavat asiat mukanaan:

- Koripallo- ja oheisharjoitteluun vaadittavat varusteet
 - kahdet koripallokengät
 - lenkkitosut
 - foamroller / tennispallo
 - tuet, lämmittimet jne.
 - juomapullo
 - kengänvarren yli meneviä urheilusukkia
 - palautusjuomat jne.
 - **kaikki AVIA:n SUSI-varusteet, jotka olet kesän leirien yhteydessä saanut**
 - **PELIASUT tulevat Koripalloliiton toimesta mukaan**

- Vihko, kynä ja muut muistiinpanovälineet
- Kirja, jota tällä hetkellä luet (Huom!, jos et lue, käy kirjastossa lainaamassa)
- Ulkoliikuntavarusteet
- Peseytymisvälineet ja henkilökohtaiset lääkkeet
- Riittävästi vaihtovaatteita
- Rahaa välipaloihin
- Huomioi maajoukkuepelaajan 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).
 - Maajoukkueleireillä ja turnausmatkoilla makeiset, sipsit, limsa, yms. eivät ole urheilijalle sopivaa ravintoa. Jos et tiedä mitä voit syödä, niin varmista se aina ensin valmentajilta.
 - Energiajuomat, kuten Battery, Red Bull, tms. eivät sovellu urheiluun, sillä niissä oleva kofeiini toimii nesteenoistajana.

**Muista, että sinulla on oltava voimassaoleva urheilu- ja vapaa-ajan vakuutus, joka on voimassa myös ulkomailla. Lisäksi matkustaja- ja matkatavaravakuutus!
Ota mukaasi PASSI ja mahdolliset vakuutuskortit sekä mielellään eurooppalainen sairausvakuutuskortti!**



FINLAND MU15 pelaajat Tallinnassa 19.-23.8.2020

Abbey Elmeri
Ansamaa Matias
Filtness Roope
Hiltunen Teemu
Kuivalainen Kalle
Madsou Brunel
Montonen Aaro
Paju Sulo
Pennanen Pekka
Seppälä Topias
Suutela Olavi
Vartiainen Samuli

Staff:

Päävalmentaja Jyri Lohikoski
Valmentaja Juha Sten
Valmentaja Pekka Setälä
Valmentaja Timo Parviainen
Fysioterapeutti Markus Kangasvieri



Turnauksen ohjelma

Ke 19.8. matkustuspäivä ja yhdet harjoitukset

To 20.8. kahdet harjoitukset

Pe 21.8. harjoitukset ja peli vs. Latvia

La 22.8. harjoitukset ja peli vs. Viro

Su 23.8. harjoitukset, peli vs. Liettua ja paluu Helsinkiin

Matkaan kuuluu lauttamatkat, majoitus hotel Dzingelissä (Männiku tee 89-1, Tallinn) , ruokailut (aamupala, lounas, päivällinen). Paluumatkalla syömme laivalla.

Ottelut pelataan Audentesin urheilukeskuksen salissa (Tondi 84, Tallinn). Ottelut lähetetään suorana Youtuben kautta.

Terveisin,

Jyri Lohikoski, MU15 päävalmentaja

p. +358 40 7343 694

[jyri.lohikoski@basket.fi](mailto: jyri.lohikoski@basket.fi)