

TILLSAMMANS FÖR SVENSK BASKET

GIVE AND GO

TÄVLA OCH
VINN BOKEN
TRÄNA TANKEN!

STEFANIES VINNARSKALLE

Tema – i huvudet på en basketspelare.

Hur tänker en vinnare, kan man
förklara orden laganda och lagmoral,
vad är det med basketlivsstilen
som vi gillar mest?



Driva klubb: Anna och Jonas
som brinner för utmaningen.



Arvikatjejerna: Alla ska vara
med i spelet och ha kul!



Christian Maråker: Från japan-
ska ligan till landslagsspel.



Musikartist och basketspelare:
Njol Badjies basketfilosofi.

Klappar ditt hjärta för basket?



Det gör vårt också. Stora som små, proffs som nybörjare. Så gott som alla basketspelare i Sverige är försäkrade i Folksam.

Klappar ditt hjärta hårdast i landet? Testa dig med Känslorbarometern. Hämta appen från Android Market, App Store eller på folksam.se/kanslobarometern

Folksam
För allt du bryr dig om

Tack och grattis basketsverige!

Redan vid Ledarforum sommaren 2011 uttalade vi målsättningen att både dam- och herrlandslaget skulle kvalificera sig till Eurobasket, EM, sommaren 2013.

Men var det verkligen möjligt?

Idag vet vi svaret! Sommaren 2012 går kanske inte till historien som den allra bästa, vädermässigt, men för svensk basket har sommaren varit magisk!

Damlandslaget vann sin kvalgrupp och är för första gången på 25 år klara för EM, i Frankrike i juni nästa år.

Rullstolslandslaget U22 tog EM-silver och är direktkvalificerade till U23-VM.

HU16 kvalificerade sig för A-gruppen, så nästa sommar spelar fem av våra sex ungdomslandslag EM i A-gruppen.

Och den fantastiska sommaren 2013 (för det blir det naturligtvis!) avslutas med att herrlandslaget spelar EM i Slovenien i september. Och detta i en absolut världssport, där Sverige nu totalt sett räknas bland Europas tio till tolv bästa nationer.

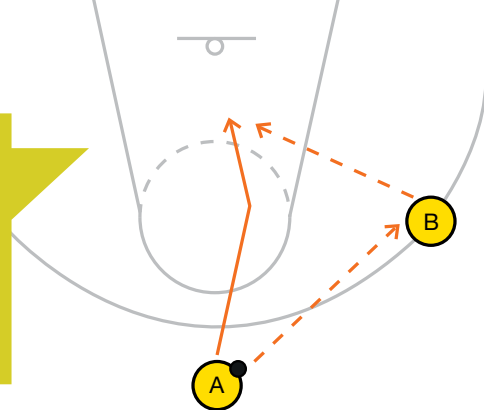
I det här numret av Give and Go kan du läsa om Stefanie och Christians landslagsresa, och träffa Kajsa, Matilda, Valter med flera som på sina respektive nivåer satsar på basket. Låt dig inspireras till egna basketupplevelser!

Låt oss njuta av svensk baskets landslagsframgångar tillsammans, men också rikta gemensamt fokus framåt, på säsongen 2012/2013. Just nu pågår USM, Förbunds- och Distriktsserierna och vår omfattande och viktiga ungdomsverksamhet för fullt. Där möts vi på planen, på läktaren, i hallen. Vi har en underbar säsong framför oss!

Hans von Uthmann
Ordförande

Lena Wallin-Kantzy
Generalsekreterare

GIVE AND GO
Ett vanligt grundmoment i ett 2-2 anfall. Spelidé: Bollhållaren (spelare A) passar en lagkompis (spelare B) som har gjort sig fri. A förflyttar sig efter pass mot korgen för att få tillbaka bollen av B. A avslutar rörelsen med ett skottförsök.



GIVE AND GO #6 2012 Innehåll



- 04 Maråker – spel i tre världsdelar.
- 08 Stefanie Yderström har hjärnkoll.
- 10 Mental styrka – tips från idrottspsykologen.
- 14 Njol i Panetoz: musik och basket hör ihop.
- 22 Kajsas träningsvilja smittar av sig!



Magasin Give and Go ges ut av:
Svenska Basketbollförbundet i samarbete med Britta Wallin, Bread Kommunikation
För mer information om tidningen kontakta britta.wallin@basket.se
Ansvarig utgivare: Lena Wallin-Kantzy
Svenska Basketbollförbundet
Redaktör: Britta Wallin
Skribenter: Henrik Schöldström, Magnus Stråhle, Jerker Karlsvik, Britta Wallin
Fotografer: Ellinor Hall (omslagsbild) Elly Stålvant, Johan Paulin, Christian Johansson
Art Director: Maria Luttröpp
Tryck: Lenanders Grafiska AB

TEXT HENRIK SCHÖLDSTRÖM | BILD CHRISTIAN JOHANSSON

MARRE

Han har spelat basket på tre olika kontinenter. Nu är svenska landslagsstjärnan Christian Maråker sugen på proffsliv i Europa igen.

IBLAND ÄR DET GANSKA SKÖNT MED URSÄKTER. Det kan vara befriande att få tro att man kanske är lite, lite bättre än vad man egentligen är. Landslagsmannen Christian Maråker ser det annorlunda.

– Jag har tagit mina egna beslut och gått mina egna vägar. Jag har gjort min grej och aldrig haft någon annan att skylla på, det har alltid funkat, säger Christian.

Christians vägar har tagit honom till tre kontinenter där han spelat basket. Vägarna har varit vindlande, varierande och ibland långa.

Han föddes i Varberg och flyttade till Sanda för att gå på basketgymnasiet. Därifrån var nästa station Södertälje där det blev en säsong som delvis förstördes av skador. Sedan blev det fyra år i USA, på University of the Pacific och det var då folk började inse hur bra Christian är. Han var hemma och spelade EM med Sverige 2003, men åkte sedan tillbaka till USA och gick klart utbildningen på Pacific.

Några år senare var det snack om att Christian Maråker skulle bli draftad av NBA-laget Utah Jazz, men så blev det inte. Resan blev längre och tog Christian till nya ställen. Först blev det Slovenien med Euroleague-laget Olimpija Ljubljana, sedan Spanien och tre olika klubbar och nu senast Japan.

– Senaste säsongen i Japan är i princip min favoritsäsong, i alla fall i Japan. Efter att jag missat två månader av säsongen på grund av en fotskada löste det sig bra. Vi gick till semifinal och vi fick bo i Tokyo. Tokyo är en helt fantastisk stad, det är

riktigt roligt att vara där. Det finns distrikt där alla skyltar är på engelska för att underlätta för besökare och det är väldigt speciellt på många sätt och vis, säger Christian.

Varför blev det Japan?

Jag är gift med en amerikanska av japanskt ursprung och det kan ha bidragit till att min agent fick en förfrågan. Jag hade spelat i Europa och i Spanien fick man inte alltid ut lönen när man skulle, det kunde ta lite tid att få fram lägenheten, så jag var beredd att pröva något nytt. Och det har varit jät-tebra. Och det är en annorlunda kultur, så när lagen funnit spelare som känner sig bekväma med den japanska kulturen jobbar de ofta för att behålla dem. Charles O'Bannon, som spelade för UCLA och Detroit Pistons har varit i Japan i tio år nu.

Hur är kulturen, på vilket sätt är det annorlunda?

Det är en väldigt respektfylld kultur med tydliga hierarkier. Lätt överdrivet kan man säga att de äldre får göra vad de vill med de yngre, det är bara för de yngre att gå med på det. Men respekten visar sig också i att allting funkar. När vi flyttade hit stod lägenheten klar, vi bodde inte på hotell ens en natt.

Pratar ni japanska?

Nej, det kan jag inte säga. Min fru är japanskättad, men hon är fjärde generationen som bor i USA. Jag pluggade lite

”

Med erfarenheten kommer en bättre känsla för spelet och att man förhoppningsvis oftare fattar rätt beslut.



Christian Maråker

Namn: Christian Maråker, kallas inte sällan Marre

Ålder: 30 år

Senaste klubb: Hitachi SR, Tokyo, Japan

Familj: Fru Elisabeth, mamma, pappa och två bröder

Född: Varberg

Längd: 206 centimeter

Vikt: 112 kilo



OM CHRISTIAN...



**FÖRBUNDSKAPTEN
BRAD DEAN**

Christian bidrog med rutin och klass till laget. Han är en mycket kompetent spelare och kom fokuserad till varje träning och match. Han är en informell ledare och har stor del i vår framgång.

JAN ENJEBO, HEADCOACH, T71 DUDELANGE, LUXEMBURG

Christian har utvecklats till en bra internationell spelare. Med sin längd hanterar han både inside- och outsidospel på ett utmärkt sätt. Med sitt lugna och trevliga uppträdande både på och utanför planen är han en uppskattad och representativ person. *Jan var förbundskapten under EM 2003.*



japanska under året som gick, men kan inte mer än att jag hjälpligt kan ta mig fram där ingen pratar engelska. Men visar man att man försöker prata japanska möts man kanske med lite extra respekt, det märks att man i alla fall gjort en ansträngning, säger Christian.

Christian kom tillbaka till landslaget i fjol efter ett par års frånvaro. Tyvärr slutade landslagsuppdraget med fotskadan som stoppade honom från att spela EM-kvalet. Han fick nöja sig med att vara en av Sveriges bästa svenskar i NM och att det var rätt självklart att ta ut honom till EM-kvalet nu.

I EM-kvalet har han varit en kraft att räkna med. I fjol blev Christian en ledare för ett ungt Sverige, nu när Jonas Jerebko varit med och flera andra rutinerade spelare har ledarskapet inte varit lika tydligt. Men när Sverige första matchen mot Azerbajdzjan vände ett stort underläge var det till ingen liten del Christians förtjänst. Han kom in och spelade istället för att titta på. Han skickade i 19 poäng och Sverige vann.

– Jag och Kenny Grant kom från bänken och i den matchen funkade det. Alla kanske inte vill komma från bänken, men man får acceptera det för lagets bästa. Sedan kan det ibland vara bra att komma från bänken. Du får lite tid att studera var luckorna finns, vad som behövs göras och hur det kan göras innan du kommer in på planen.

Vad kan det innebära för dig att få spela EM igen 2013, tio år efter du gjorde det första gången?

Det kommer vara väldigt speciellt. EM 2003 var otroligt roligt trots att det inte gick så bra för laget. Men då var vi med som arrangör, att ha kvalat in själva känns större.

Vad är det för skillnad på dig som spelare nu och då?

Oj, det går inte att jämföra. Då ville man bara ut och spela ny match hela tiden utan att tänka något särskilt. Nu har jag förhoppningsvis mognat och har mer i ryggmärgen vad som fungerar och vad som inte gör det. I basket är det snabba beslut och att få laget att fungera tillsammans. Med erfarenheten kommer en bättre känsla för spelet och att man förhoppningsvis oftare fattar rätt beslut. Man lär känna sig själv och vad man kan hålla sig till.

Om vi går tillbaka till det här med inga ursäkter och egna beslut, hur fungerar det på planen?

I botten krävs ett gott självförtroende och jag tror att ett gott självförtroende kommer av att veta vem man är.

Hur ser den kommande karriären ut?

Jag vill tillbaka och spela i Europa igen, jag tycker att jag är tillräckligt bra för det. Nu är det inte därför jag spelar med Sverige, men EM-kvalet är onekligen ett bra ställe att visa upp sig på, att visa att jag håller internationell kvalitet och att jag kan hjälpa ett lag vinna matcher. Det är bara att spela så bra man kan och så får min agent luska reda på något åt mig. Sedan är jag inte främmande för att återvända till Japan någon gång. ■

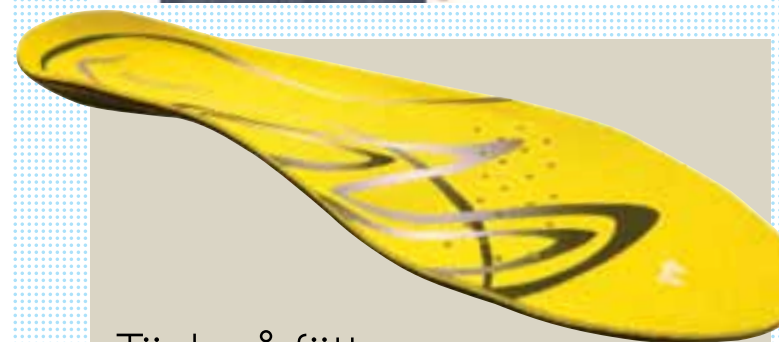


HÖSTTRÖST

Blåsig på väg till träningen?

Snygga vindjackan
”The Windrunner”
från Nike är fodrad
med mesh och stop-
par draget.

799 kronor på
junkyard.se



Tänk på fötterna

Höga upphopp, sidledsförflyttningar, snabba stopp. Fötterna får jobba hårt när du spelar basket. Lyxiga inner-sulan Footbalance GAME är speciellt framtagen och utprovad av basket- och innebandyspelare. Den ska ge spelare i tuffa bollsporter bättre stötdämpning och stabilitet i skon. Sulan finns bland annat att köpa på Intersport.

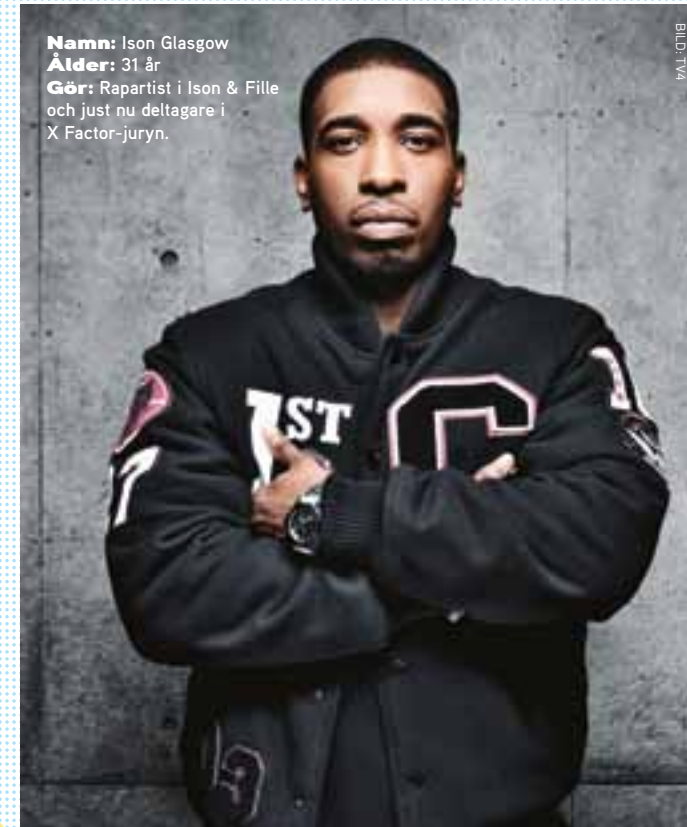


Basket på modet?

Hallå Christina Cheng, trendanalytiker! Har du tänkt på alla basketbollar och basketspelare som på senare tid syns i reklam för bilar, försäkringsbolag, i modebilder? Handlar det om ett livsstilsmode, är det trendigt att lira basket?

”Ja. Sport har ju blivit himla fashion senaste åren bara, från att varit modets motpol så har sport blivit dess coolaste kompis. Jag tänker på allt från tights i modebilden till att Acne gör cykelkläder och att Beckham går på catwalken. Och i detta så är basket en riktigt skön lirare. Basket har en urban vibb, mycket kopplad till svart street kultur som lånar sig väldigt bra till mode och coolness. Dessutom är det likt cykling, parkour och skateboarding något som funkade utmärkt att syssla med mitt i stan. Basket passar bra in i de två dominerande trenderna urban livsstil och ökat hälsomedvetande.”

Christina Cheng, trendanalytiker



Namn: Ison Glasgow
Ålder: 31 år
Gör: Rapartist i Ison & Fille
och just nu deltagare i
X Factor-juryn.

Hej Ison Glasgow! Vad är det bästa med basket enligt dig?

Jag spelade basket från 16 års ålder och hann spela med Söder Basket och sedan JKS Basket. Det jag gillar med sporten är att man konstant måste bli bättre, man måste vara villig att ge allt för att utvecklas som spelare. Man kan vara en toppspelare som snittar 30–40 poäng per match, men är man inte en del av laget så är man inte all around. Rent personligen för mig så har basket pushat mig att bli bättre på allt jag gör, en-mot-en attityden sitter kvar.



STEFANIEES VILJESTRIKA



TEXT BRITTA WALLIN | BILD ELLINOR HALL

En sann vinnarskalle. Redan som liten etta-gluttare var hon på det klara med vad hon ville. Hon ville spela med de som var bäst och vinna matcher. I somras var Stefanie Yderström en del av svenska damlandslagets framgångar i EM-kvalet.

– Det var en helt otrolig känsla att vinna matcherna. Kanske ännu mer för att det inte förväntades. Många trodde nog att stornationerna Tyskland och Spanien skulle gå vidare till EM. Men vi visade verkligen vad vi gick för, förklarar en lycklig Stefanie efter den långa och händelserika sommaren.

Hon är tillbaka i USA och Miami där hon läser fjärde och sista året på sin utbildning i Sports administration och spelar collegebasket i universitetslaget. Efter den här säsongen hoppas hon på att få ett proffskontrakt. Det främsta målet är en plats i amerikanska WNBA och annars vill hon gärna spela i något europeiskt topplag.

Spela basket har hon gjort sedan första klass. Och drivet fanns där från början. ”Kom och studsa” gav för lite motstånd. Hon ville spela med ett riktigt lag, få motstånd.

– Ja, jag hade stora drömmar om att bli bäst, och i sjuan började jag i basketklass i Rosenborgsskolan i Södertälje. Då stack jag till hallen så fort skolan slutade. En riktig hallrätta var jag.

Det var där någonstans på högstadiet som den verkliga elitsatsningen började, med hjälp av Stefanies egen starka drivkraft att bli så bra som möjligt, och föräldrarnas och bonuspappan (och basketprofilen) Jan Engebos stöd och råd.

– Viljan att bli en elitspelare som försörjer sig på sin sport har alltid kommit från mig själv. Jag kollade mycket på äldre spelare, både tjejer och killar och ville bli som de var.

Jobba ännu hårdare

Landslagskarriären startade 2005 då Stefanie var 15 år. Sedan dess har hon varje år tagits ut till landslagstruppen, och från och med två år tillbaka i seniorlandslaget. Klivet upp från junior till damlandslag var en utmaning.

– Konkurrensen är bra mycket hårdare, speciellt på min position som pointguard, skytt. I stället för en framträdande roll med mycket ansvar fick jag första gången ta ett kliv tillbaka för spelare som var bättre än jag. Och jag kan säga att jag inte gillade det till en början. Men ganska snart insåg jag att jag var tvungen att jobba ännu hårdare för att förtjäna en mer framskjuten roll i laget. Det är verkligen inget man bara får automatiskt på seniornivå för att man har haft det på ungdomsnivå.

Dialog med sig själv

Stefanie är oerhört stolt över damlandslagets prestation i kvalet, (hyggligt nöjd med sin egen), och har mycket höga förhoppningar inför en återförening i EM nästa år.

– Vi spelade med bra kemi och hade roller som alla accepterade och höll sig till. Om vi fortsätter så här och alla får bra säsonger nu under året, tror jag att vi kan bli riktigt farliga nästa sommar i Frankrike.

Hallrätta och träningsvillig är hon fortfarande, men hon erkänner att hon kanske inte alltid, alltid älskar träningarna.

– Visst händer det att jag inte känner för att gå till hallen och träna styrka klockan sex på morgonen. Då frågar jag mig själv vad jag håller på med egentligen. Men det är nog naturligt för alla elitidrottare som tränar fler timmar om dygnet än de sover, skrattar Stefanie.

– Men jag brukar faktiskt föra en dialog med mig själv. I huvudet, som om jag pratar med mig själv. Jag tänker på alla andra spelare och lag som jag kommer spela mot. Att jag måste göra mer, träna hårdare än de gör för att kunna vinna mot dem. »

STEFANIE OM ...



Stefanie Yderström

Namn: Stefanie Yderström
Ålder: 22 år
Familj: mamma Lotta Enjebo, pappa Dick Yderström, systrarna Marie, Cecilia, bror Joakim, bonuspappa Jan Enjebo och extrasyskon
Bor: Miami
Längd: 170 cm
Position: pointguard, skytt
Lag: University of Miami

Vinnarskalle och drivkraft

”Ja, jag är nog en vinnarskalle. Min drivkraft är att uppnå de mål jag har satt upp i mitt liv. Jag vet att det kommer vara jobbigt, det är inte meningen att det ska vara lätt för då skulle ju nästan alla som spelar försörja sig på basketen. En annan sak som driver mig är att det är mycket folk där ute som tvekar och ”tycker” mycket om allt möjligt. Det är så otroligt skönt att bevisa dem fel. Det är säkert någon som läser denna artikel just nu som redan har tyckt till om mitt mål att ta en plats i ett WNBA-lag – ”yeah right, hon kommer inte kunna göra det”. Det driver mig otroligt mycket kan jag säga. Även om jag inte skulle bli draftad är jag övertygad om att det arbete jag lägger ner för att försöka ta mig dit kommer att göra mig bättre, och kommer hjälpa mig nå andra mål i livet.”

Mental träning

”Förra året träffade jag en psykolog specialiserad på idrottare några gånger. För mig var det ibland jobbigt att alltid känna att jag måste prestera i precis allt jag gör, i skolan, som vän, som basketspelare och så vidare. Jag ville vara perfekt i allt och jag kunde känna ångest ibland om jag inte presterade vad jag tyckte jag kunde. Han hjälpte mig att sätta perspektiv på saker och ting. Världen kommer inte gå under för att jag gör ett misstag. I stället har jag lärt mig att använda mina (och andras) misstag, att lära mig av dem.” ■



BILD: DELLY CARR/ITU



Hej Lisa Nordén

– svensk OS-silvermedaljör i Triathlon!

HUVUD TRÄNING

Du är egentligen i högform. Stark, pigg och alla rörelser med bollen, finter, layups och skott sitter som en smäck på träningen. Men, på matchen är det något som knyter sig. Det går inte din väg, det där riktiga flytet vill inte infinna sig. Hela lagets spel hackar och strular faktiskt. Du känner frustrationen komma krypande över planen och hur den suger kraften ur ert spel.

Känner du igen beskrivningen? De flesta basketspelare har säkert upplevt en liknande känsla någon gång. Vad är det som händer i huvudet i en sådan här situation, kan man träna upp sin mentala styrka och styra upp sin egen och lagets prestation på match? Give and Go stämmer träff med Mikael Wallsbeck som är idrottspsykologisk rådgivare för att ta reda på vad mental träning egentligen handlar om.

– Målet med mental träning är att kunna rikta fokus på rätt saker just i den stund det gäller. Det handlar i grunden om att lära känna sig själv och hur man reagerar och agerar under press, när man ska prestera på match till exempel. Men hjälp av mental träning kan man lära sig förstå och hantera sina tankar och därmed förbättra prestationen, förklarar Mikael Wallsbeck som själv har en karriär som ishockeyspelare bakom sig. Efter idrottandet har han utbildat sig inom idrottspsykologi och jobbar i dag som föreläsare, konsult och mental rådgivare åt idrottsmän och –kvinnor, men också i näringslivet.

Vad är en vinnarskalle?

Forskningen kring, och intresset för idrottspsykologi och mental träning växer stort just nu. Fler och fler svenska elitidrottare ser vinsterna med att även planera in tankens träning i sitt redan krävande träningsschema.

– Målet med den mentala träningen är naturligtvis att prestera bättre, men också att lära sig acceptera att det är tungt ibland, att det går sämre ibland och bättre andra gånger. Det är minst lika viktigt.

Mikael menar att när man lär känna sig själv och förstår sina känslor ger det förutsättningar för att känna inspiration

Hur viktigt är mental styrka i din sport?

Mental styrka är givetvis något väldigt centralt i vad vi gör – och vad som krävs för att tackla en tävling.

På vilket sätt är du en vinnarskalle?

Som jag ser det finns det två delar som är viktiga för mig. Första steget är att klara av träningen på bästa sätt. Att orka fortsätta fast det kanske känns tungt, eller motgångarna sätter in. Under de föregående åren har jag till exempel haft mycket olika typer av skador. Jag har tvingats köra en del rehab på gymmet, vila eller hitta alternativa vägar för att nå mina mål. Det har varit ganska påfrestande mentalt – och då har det krävt tydliga mål för att behålla riktningen.

Starka muskler, bra kondition och bollteknik. Fysisk träning är den självklara utgångspunkten i basket, precis som i andra sporter. Men mental styrka är också viktig. Nu pratas det allt mer om vikten av mental träning för att nå hela vägen.

och ork att klara av den långsiktiga och tuffa träning som krävs för att nå den absoluta toppen. Många av våra idrottsstjärnor får epitetet ”vinnarskalle”. Vad är det egentligen, och är det något man är eller blir?

– Om man föds till vinnarskalle? Jag skulle vilja säga ja, till viss del. De som blir stjärnor inom sin idrott är personer som verkligen brinner för sin sport. De har ofta redan från ung ålder haft en stark drivkraft att bli bättre och har satt upp tydliga mål för sin träning. I basket kanske det kan vara ”jag vill komma med i ungdomslandslaget” eller kanske rent av ”jag vill spela i NBA”. En vinnarskalle för mig är någon med starkt engagemang som ”vågar” vinna och klarar motgångar.

Men mental träning kan utövas på alla nivåer

– Man kan säga att det finns en verktygslåda för mental träning. Där finns olika mentala verktyg och metoder att välja mellan. Vad som passar handlar förstås om vem man är, hur långt man kommit i sin egen idrottsutveckling, och vad man vill uppnå.

Visualisering är ett av de verktyg som Mikael är särskilt intresserad av. Det går förenklat ut på att inför till exempel en match plocka fram en mental bild, en känsla av hur det känns när man lyckas på planen.

– Man skulle kunna se det som att värma upp hjärnan innan match och minska risken för mentala låsningar. Det handlar om att skapa upplevelser med hjälp av sinnet. Till exempel att fokusera och framkalla en bild av hur det känns att sätta den perfekta trepoängaren. Hur bollen känns i handen, hur du har balans i kroppen, hur du vinkar av och ser bollens båge mot korgen och hör ljudet när den slinker genom nätet, förklarar Mikael.

I lagsport måste man jobba med vissa speciella frågor. Ett lag består av flera individer och alla har sina egna mål, men måste också kunna samverka.

– Man måste ha roller och riktlinjer. Man ska kunna lägga fokus på både den egna och den gemensamma prestationen, konstaterar Mikael. ■

Andra delen är att få ut 100 procent av det som finns i kroppen när det verkligen gäller. Det spelar ingen roll hur bra man har tränat – om det sedan låser sig på själva träningen. För tävlingsituationer har jag genom min coach börjat jobba med prestationsmål och specifika saker jag måste göra rätt under loppet. Till exempel vet jag att min start måste vara snabb och nära 99 procent under de första 250 meterna. Koncentrationsnivån på max under bojvändningen, första kilometern väldigt kontrollerad under löpningen och armföringen korrekt och aktiv. Genom att fokusera på alla dessa små saker kan jag slappa av och sluta oroa mig för mina konkurrenter och annan yttre press. ■

TÄVLING!



Namn: Mikael Wallsbeck
Ålder: 26 år

Gör: Idrottspsykologisk rådgivare. Han har en European Masters i Sport and Exercise Psychology. Har forskat i idrottspsykologi på Halmstad högskola, sitter i styrelsen för Svensk Idrottspsykologisk Förening.

MIKAEL TIPSAR

Som ung spelare kan man börja med att sätta upp ett långsiktigt personligt mål i sin basket. Sen kan man ta hjälp av sin coach och sina lagkamrater att sätta upp mål som ligger lite närmare i tiden. Det är bra att tidigt öva på att analysera sin prestation. Skriv ner tre bra och en mindre bra sak om din träning varje vecka. Sätt sen upp kortsiktigare mål och att ta itu med de bitar som du behöver förbättra.

Vinn boken Träna tankent!

Mejla giveandgo@basket.se före den 5 november 2012, skriv Träna tanken i meddelanderaden och bifoga en motivering till varför du gärna vill läsa om mental träning! Glöm inte skriva ditt namn och din postadress.

Träna tanken

En idrottspsykologisk bok om visualisering. Med utgångspunkt i den senaste idrottsforskningen ges tips och råd som kan utveckla dig som aktiv, tränare, ledare och människa. Varje kapitel beskriver den aktuella forskning som finns på respektive område. Sedan följer ett avsnitt där dessa teorier omsätts i praktiska råd och tips direkt avpassade för att fungera på träningen.





Snabba steg

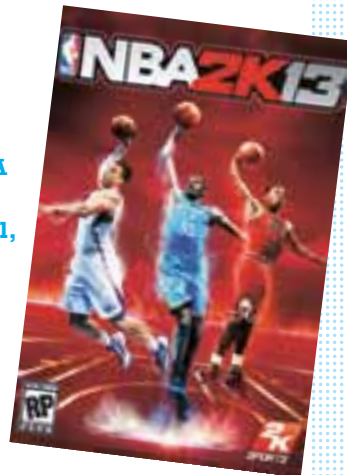
Vill du jobba med att förbättra din acceleration och sidledsförflyttning samtidigt som du förbättrar din balans och kroppskontroll? Då kanske du ska testa en löpstege. Säljs i praktisk påse – så ta med den till hallen och kör med hela laget!

499 kronor på www.2win.se

VÄRLDENS BÄSTA SPORTSPEL?

Äntligen! Det är måååånga som har väntat på tv-spelet NBA 2K13. Spelet som sägs innehålla allt och lite till för den som vill lira med och mot "the best players in NBA history". Integrerat med mobil-app och FaceBookspel, produktionslett av ingen mindre än rapparen Jay-Z.

Pris cirka 500 kronor



EXTRA ALLT TACK!

Protein, kolhydrater och vätska. Att vanlig hederlig mjölk är rena sportdrycken vet vi redan. Nu finns det en ny mjölk som laddats med extra mycket mjölkprotein, och tappats i en ta-med-vänlig 30 cl förpackning. Finns i vanliga mjölksmaken, eller blåbärsmjölk.



Kunglig basketpublik

Prins Carl Philip och prins Daniel besökte OS i London i somras. Bland annat tittade de på basket tillsammans med Svenska Basketbollförbundets generalsekreterare Lena Wallin-Kantzy. Hade ni trevligt Lena?

"Vi hade jättetrevligt. Vi såg USA mot Nigeria som slutade 156-73 vilket är det största segerresultatet i OS-historien. Prinsarna fick se många dunkar, och Carmelo Anthony satte tio treor! Carl Philip och Daniel var väldigt intresserade och frågade mycket om de svenska landslagen och EM-kvalen."



Basket Shop.se

BUTIK - WEBSHOP - TEAM SALES



Webshop: www.basketshop.se

E-post: info@basketshop.se

Tel: 08-618 33 10

KAMPANJPRIS!

Wilson Solution: Officiell matchboll i Basketligan



Matchboll godkänd av FIBA

Ytmaterial: Patenterat kompositläder som är fuktabsorberande för att ge bästa möjliga grepp och känsla.

Storlek: 7 & 6

399:-

Ord. pris: 699:-

Gäller vid beställning vid minst 10 st bollar.

Wilson®

Priset gäller så långt lagret räcker, dock längst t o m 2012-12-31



Dansa! Pausa! Du har naturligtvis inte missad hiphopgruppen Panetoz sommarhit som just nu dansar vidare ut över världen. Give and Go snackar basket som livsstil med Njol Badjie, artist och basketspelare.

NJOL I PANETOZ

JAG KAN RELATERA TILL BASKET I ALLT JAG GÖR

TEXT BRITTA WALLIN | BILD ELLY STÅLVANT

VÄLLINGBY CENTRUM. Det är här han har vuxit upp, men han hinner sällan hänga här nuförtiden. Njol Badjie är rappare och en av de fem killarna i Panetoz – hiphopgruppen som i år tagit ett jätteklov upp på de svenska topplistorna. Men Njols identitet är inte bara rappare, han är även basketspelare. Han har basketen i blodet för alltid och tycker att basket präglar hans livsstil.

– Musik är sammankopplat med basket. Om du går in i en baskethall är det hiphop som passar ihop med spelet. Det är dans, cool'n swag. I alla fall för mig!

Spelar ingen roll vem du är

Panetoz, grundades redan 2001 av fem killar från Stockholms söderförorter med rötter i Gambia, Etiopien, Angola och Finland och i vår har de toppat hitlistorna med låten Dansa Pausa! Njol kom med i gruppen för ungefär ett år sedan och hans roll är att värma upp publiken när det är dags för konsert. Han älskar det, att gå upp på scenen, rappa och sprida glädje.

– Vi blandar hiphop med våra olika kulturer... i en gryta. Vi vill skapa kaos, förklarar Njol med ett stort brett leende.

– Vårt budskap är lite "det spelar ingen roll vem du är, hur du ser ut, vilken bakgrund du har". Du ska ha kul, dansa, vara med dem du tycker om!

Killarna i Panetoz vill gärna ändra synen på svensk hiphop från tufft och hårt till positivt och tillåtande. Njols kusin Pa Modou Badjie som är en av bandets grundare var med och startade Vägen ut, ett projekt där förortskillar och -tjejer

bjuds in till att skapa egen musik i en studio. Tanken bakom är att motverka droganvändning, kriminalitet och segregation.

Basket en livsfilosofi

Njol själv hittade som liten kille trygghet och gemenskap i baskethallen, vilket blev särskilt viktigt i tonåren när hans pappa dog av hjärtfel. Ända fram till förra året ägnade han sig helhjärtat åt basket. Han har hunnit spela i flera lag i division ett, och ett tag i den norska ligan. Han menar att det han fått genom basketen är mycket mer än en sport. Det är en livsfilosofi och en livsstil.

– Jag kan relatera till basket i allt jag gör i livet. Musik, kärlek, jobb, vänskap. Allt. Det handlar om att sätta upp mål, ha ambitioner, jobba och brinna för det man gör. Och ha roligt och bjuda på sig själv.

Jobba hårt har han fått göra i Panetoz i sommar. Det har varit en lång turné, de har uppträtt på Allsång på Skansen och på ett firande med kungafamiljen på Nationaldagen. De har fått internationell medieuppmärksamhet och gjort YouTube-succé. Det har också varit studiojobb med nya singeln Känn dig fri som ska släppas under hösten.

Basketen får vänta, men Njol bär den i sitt hjärta.

– Nu satsar jag på musiken. Men både musik och basket kommer alltid vara med mig i mitt liv, säger Njol.

– Jag har andra drömmar också. Att jobba med film till exempel. Och att starta en basketklubb precis som Jonas Morin har gjort. Han är en basketförebild och en businessman jag ser upp till. ■



Njols spellista för uppvärmning i hallen:
1. Panetoz – Dansa Pausa
2. Meek Millz – Ima boss!
3. Bow Wow – Body bag
4. Drake – The Motto

NJOL BADJIE



Namn: Njol Badjie

Ålder: 23 år

Familj: Min mamma, syster, flickvän och mina basketkompisar

Gör: Artist på heltid

När han inte jobbar: "Jag hänger inte mycket på stan. Jag är mest med mina basketkompisar, spelar NBA och FIFA. Eller så går vi och kollar på en match."

www.panetoz.com
www.facebook.com/panetoz

WATERS

PRESENTERAS AV SVENSKA BASKETBOLLFÖRBUNDET



BILD: JOHAN PAULIN



Damlandslaget i Täljehallen den 27 september 2012 klockan 17.05, strax innan EM-kvalmatchen mot Tyskland som Sverige vann med 68 – 58.

Från vänster översta raden: Tanya Massamba 21 år forward, Jennifer Stjärnström 25 år forward, Louice Halvarsson 23 år forward, Danielle Hamilton Carter 22 år center. Från vänster mellanraden: Frida Aili 24 år guard, Agnes Nordström 23 år forward, Kadidja Andersson 32 år forward, Anna Barthold 32 år forward. Från vänster nedre raden: Stefanie Yderström 22 år guard, Frida Eldebrink 24 år guard, Malin Aasa 25 år guard, Elin Eldebrink 24 år guard, Martina Stålvant 23 år guard



BILD: ELY STÅLVANT

1. Vad är lagsammanhållning för dig?

2. På vilket sätt har ni laganda i ditt lag?

3. På vilket sätt tycker du man ska vara för att det ska gå bra för laget?

Ida Frost, Arvika F98

1. "Man måste ha kontakt med varandra mera som ett lag. Det är viktigt att göra andra saker tillsammans också. Man kan inte vara ovänner om man ska spela i ett lag eller konkurrera inbördes med varandra."

2. "Vi umgås även utanför laget. Vi skäller inte på varandra om man tycker någon gör något tokigt, i stället försöker vi peppa och säga att det går bättre nästa gång."

3. "Jag tycker också att man ska vara peppande, stöttande och trevlig mot alla i laget. Man ska visa respekt och hjälpa varandra."

Matilda Dahlin, Arvika F98

1. "Jag tycker att det är att man håller ihop och stöttar varandra och hjälps åt."

2. "Vi stöttar varandra och jobbar ihop som ett lag."

3. "Det är att man ska vara vara snälla mot varandra och stöttande."

Linnea Nilsson, Arvika F98

1. "Bra gemenskap. Att man spelar bra tillsammans och att man har roligt tillsammans. Att alla är med och att alla är lika mycket värda. Att man känner varandra bra även utanför plan."

2. "Vi är väldigt positiva i vårt lag. Vi pushar varandra och vi ger varandra bra kritik, och vi pratar även om vad vi kan göra bättre för att bli ett bättre lag. Vi spelar verkligen som ett lag."

3. "Man ska vara positiv och spela glatt! Man ska bidra till att alla ska vara med i spelet och hjälpas åt. Det spelar ingen roll vem som gör poäng utan det gör vi tillsammans och vi vinner tillsammans."



LASSES RÅD TILL COACHEN

SÅ JOBBAR DU MED LAGANDAN!

Det finns många ord för det där speciella kittet som förvandlar ett gäng spelare till ett lag. Give and Go intervjuar landslagscoach Lasse Johansson om laganda, lagkänsla och lagsammanhållning.



Lars Johansson, Lasse, är förbundskapten för damlandslaget och har många års erfarenhet av att coacha landslag och elitspelare.

TEXT JERKER KARLSVIK | BILD JOHAN PAULIN

Hur kan man beskriva vad laganda är, vad handlar det om egentligen?

Laganda handlar om att alla spelare måste vara beredda att göra sitt allra bästa men också offra någonting för lagets bästa. Det är inte bara den individuella prestationen och viljan som gäller. Spelar man i ett basketlag är kompromisser oundvikligt. Även om man vill kan man inte göra allt själv. Det är så många spelmoment som är viktiga, så många olika spelarter och kompetenser som behövs för att bli ett bra lag. Det gör basket till en spännande sport att både spela och coacha.

Men kan sammanhållningen verkligen påverka hur bra basket man spelar?

Ja absolut, själva lagandan och lagsammanhållningen har jättestor inverkan på ett lags framgångar. Känslan av bra lagsammanhållning framkallar hårt arbete bland spelarna. Att alla kämpar för laget. Det gör man för att man tycker om gruppen, ledaren, sin klubb och så vidare.

Vad är utmaningen i att jobba med de här frågorna som coach?

Laganda och lagsammanhållning bygger på kommunikation mellan coachen och laget, men också inom laget. En nyckelfaktor för att få ett bra fungerande gäng är att alla känner till och har accepterat varandras roller på planen. Även om man är en stjärna i sitt lag blir personen aldrig bättre än summan av alla krafter i laget. Alla spelare måste vara beredda att jobba hårt och samverka med laget. Först då det landat hos alla kan man som coach få ut hela lagets kompetens.

Har du något praktiskt tips på hur man kan bygga och stärka lagandan?

För de yngre lagen är det viktigt att tidigt jobba fram en målbild och ett gemensamt regelverk för laget. Målet är kanske att alla ska ha roligt på planen och att man ska spela bra matcher. Regler kan till exempel vara att man ska komma i tid till träningarna, ha med sig sina prylar, göra sitt bästa och så vidare. Det handlar om att visa respekt för sina lagkompisar, att alla är trygga i vad som gäller och delar samma målbild för basketlaget. ■



Nu kan vi jobba strategiskt med prognoser och budget...

Anna Jonsson

Northland Basket, Luleå

ANNA JONSSON

Vad innebär jobbet som klubbdirektör för dig?

Att vara klubbdirektör i Northland Basket innebär framför allt mycket hårt jobb. Det är inget åtta till fem-jobb, utan det gäller att hela tiden vara tillgänglig, för spelare och media. Vi försöker jobba nära våra 320 samarbetspartners och föra en dialog med dem om hur vi hela tiden kan förbättra exponeringen för dem.

Hur tänker och jobbar ni för att finansiera er verksamhet?

Den största delen av vår omsättning kommer från sponsorintäkter och där gäller det att hela tiden erbjuda våra samarbetspartners bra exponering. Där är vårt varumärke otroligt viktigt och även hur vi agerar. Vi ser även att lokala projekt med bland annat

kommun och landsting är något som vi kan utveckla mer. Hela vårt lag har blivit utsedda till Luleåambassadörer och där ska vi jobba för att göra Luleå mer attraktivt för ungdomar. Vi började jobba med KPMG för fyra år sedan kring vår ekonomi och det har varit vändningen för klubben. Nu kan vi jobba strategiskt med prognoser och budget och det har hjälpt oss väldigt mycket.

Vad är annars utmaningen idag för er i driften av klubben?

Vår utmaning har varit att hitta rätt i organisationen och att kunna anställa fler folk som vill jobba med basketen. För detta behövs pengar. Så den stora utmaningen är att få ekonomin att gå ihop. Vi måste alltid kunna leverera det våra samarbetspartners har köpt av oss, annars tappar vi i trovärdighet. Sen är det otroligt viktigt för oss att satsa på de unga talangerna som finns i Sverige och Norrbotten. Vi måste kunna betala

mer för att de ska se klubben som ett alternativ till internationellt spel. De måste få förutsättningar att kunna satsa på sin idrott, träna mer, bättre återhämtning för att kunna bli så bra som de kan bli. Det är nog basketsveriges största utmaning.

Vad är ambitionerna för ligalaget den här säsongen?

Vi satsar alltid mot toppen och med två silver de senaste säsongerna är det guld det vi vill åt. Men vi vet att många andra lag kommer ställa väldigt bra spelare på banan så det uttalade målet är topp två. ■

ANNAS GODA RÅD:

Till andra klubbar som vill utveckla sin verksamhet:

1. Sälj, sälj! Hitta det unika med er verksamhet, paketera erbjudandena och var ute och besök många företag. Det ger resultat.
2. Jobba långsiktigt med unga talanger och skapa idoler. En spelare som kommer från de egna leden är mycket mer intressant för allmänheten än ett inköpt proffs som försvinner när säsongen är slut.
3. Sätt samman en bra styrelse, där affärsmänniskor med stort kontaktnät och erfarenhet av företagsledning kombinerat med personer med kunskap från ideell verksamhet finns. Ta hjälp av bra samarbetspartners, bland annat redovisningsbyrå, bank, tryckeri och reklambyrå.

JONAS GODA RÅD:

Till klubbar som vill lyckas i Basketligan eller ta sig dit:

1. Viktigast är att ha koll på ekonomin. Att ha pengarna innan du drar på dig kostnader.
2. Människorna i organisationen måste vara sådana som man gillar och litar på. Ideella ska inte ha för betungande roller. Låt dem välja själva så har de roligare och känner sig mer betydelsefulla. Men man måste komma ihåg att visa sin uppskattning. Ofta.
3. Det är bra att låta allt ta sin tid. Produkten mår bra av att man stärker organisationen. Låt det kosta några kronor. Det kan handla om att sätta av pengar till människor som lägger ner extra mycket arbete i klubben. Använd inte alla pengar till att köpa spelare.

TEXT MAGNUS STRÄHLE

ATT DRIVA BASKETKLUBB

Vardagen i en basketklubb är förstås glädjen av att jobba med världens härligaste sport, men det handlar också om mycket hårt och målmedvetet arbete för att hålla klubben igång. Har man ett ligalag krävs ännu mer av kansli och styrelse. Vi kollar av läget med två eldsjälar som vill tänka nytt och har erfarenheter att dela med sig av.

Borås Basket

JONAS LARSSON

Du är klubbchef och sportchef i Borås Basket – vad innebär det?

I rollen som klubbchef är jag underordnad styrelsen och mitt uppdrag är att driva elitverksamheten. Det innebär att jag måste ha koll på ekonomin. Rollen som sportchef ingår i paketet och även den som assisterande coach. Till min hjälp i det dagliga arbetet har jag en kanslist som sköter ligalagets administration. Sedan finns givetvis en styrelse samt en ledningsgrupp som jobbar strategiskt med elitsatsningen. Vardagen kan variera oerhört. Under perioder befinner jag mig mest ute hos olika företag där jag skapar samarbeten. Annars kan det handla om mer handfasta saker, som att trycka loggor på kläder och se till att spelarna har någonstans att bo.

Hur tänker och jobbar ni för att utveckla klubben?

Under några år har Borås lyckats satsa utan risk. Jag menar att det har förskonat klubben krismöten och ”släckning av bränder”. Men mer publik gör allt roligare, därför måste produkten vara attraktiv för den breda allmänheten. Klubben satsar på kringarrangemang, men har dessutom beslutat att spela en anfallsglad basket med många poäng framåt. Det är en av hörnstenarna som gör att produkten inte bara tilltalar basketnördarna. Det är publiken som till stor del finansierar ligalaget. 2011/12 budgeterade vi med 200 000 kronor i publikintäkt. Men när vi summerade hade över en miljon trillat in. Sponsorerna är minst lika viktiga och det finns en bra relation till dem!

Vad är utmaningen för er som klubb?

Att vara med i toppen är något som alla klubbar vill. Så även

vi, men inte genom förhastade beslut. Med en stabil ekonomi kan vi ha ett lag som är bland de fyra bästa, då har vi chans att vinna Basketligan vad det lider. Det får ta tid. Lagen från Borås och Luleå kom sist och näst sist under Basketligans första säsong. Tre år senare möttes de i SM-finalen. Det hade de antagligen inte gjort med en öppen liga. Idag mår båda klubbarna bra och finns med i toppen av publikligan.

Vad är ert mål just den här säsongen?

Målet har varit att ta ett trappsteg varje år. Förra säsongen ”misslyckades” vi och råkade ta flera. Framgång ger ökade förväntningar enormt snabbt. Jag tycker att man måste vara realist och erkänna att klubben hade mycket ”stolpe in” förra året och att hårt arbete ger klubben en större chans att lyckas. ■



Produkten måste vara attraktiv för den breda allmänheten.

Jonas Larsson

TEXT BRITA WALLIN | BILD ELLY STÅLVANT

**Hon gillar att träna,
och älskar basket.
Möt Kajsa – en av
spelarna i laget
Rosenbusken.
Ett lag där alla är
välkomna att spela
och ha kul. Även om
man har en diagnos
eller ett intellektuellt
handikapp.**



Kajsa Öhlén

Namn: Kajsa Öhlén

Ålder: 18 år

Familj: Mamma Eva, pappa Anders, storebror Erik 20 år,
jaktlabradoren Hoppy 1,5 år

Bor: Lidingö

Spelar basket: i Rosenbusken, KFUM Central basket

Gör också i höst: Sjunger i kör och ska gå på kurs med Hoppy
för att börja träna henne till att bli en så kallad epilepsihund.

Hoppy ska på sikt kunna fungera som assistenthund till Kajsa.

Kajsa – med en vilja som få

I ETT RÖTT FINT TRÄHUS med blå knutar i en stor lummig lantlig trädgård med äppelträd dukar Eva Öhlén upp till fika. Det är en klar och varm höstdag och vi sitter ute och dricker skummig cappuccino och njuter av nybakade scones med grannens hemgjorda plommonmarmelad. Innan fikat har vi varit inne i Kajsas rum och kollat in lite olika basketdiplom och priser som hon har vunnit genom åren. MVP, Matchens Justaste Lirare, Most Improved Player. Bland annat.

Vi är hemma hos familjen Öhlén på Lidingö för att prata om hur det är att spela basket när man har en funktionsnedsättning av något slag. Kajsa har Aspergers syndrom och epilepsi. Det betyder att hon har svårt att göra en del saker som är självklara för andra ungdomar. Om man har Aspergers syndrom tolkar man ibland tankar och känslor på ett sätt som skiljer sig från hur de flesta andra gör. Rätt många knepiga situationer kan uppstå i vardagen, i mötet med andra människor. Epilepsin innebär att Kajsa och hennes omgivning måste vara beredda på de anfall som ibland kommer flera gånger om dagen. Men varken Asperger eller epilepsi har hindrat Kajsa från att bli en hängiven basketspelare.

– Jag började spela tack vare brorsan som är två år äldre än jag. Han spelade basket här på Lidingö och då hakade jag på. Jag var nog sex år. Det är jag väldigt glad för, basketen betyder mycket för mig. Jag tror jag älskar den sporten, säger Kajsa och klappar familjens hund Hoppy som gjort oss sällskap till fikabordet.

Hela tolv år har gått sen den där första basketlektionen, och Kajsa håller fast vid den idrott som hon gillar mest av alla. Sedan ett och ett halvt år tillbaka spelar hon i ett lag som heter Rosenbusken i KFUM Central basket. Det är ett lag för spelare mellan 18 och 30 år gamla och som har någon slags intellektuell funktionsnedsättning.

– Känslan när jag kom dit första gången var helskön. Det är ett jättebra lag. Alla trivs och vi har kul när vi tränar. Och Anna som coachar oss är bra, jag gillar henne.

Tisdagsträning

Varje tisdag är det träning, då kör de på med basketövningar och kondition. Kajsa skulle gärna kunna tänka sig en träningstid till med laget. Ett par gånger har hon fått hoppa in på KFUM Centrals U18-lags träning, för hon gillar verkligen att träna.



Basketen betyder mycket för mig. Jag tror jag älskar den sporten.

Hon känner att basketen ger bättre kondition, starkare armar och ben. Även om det finns tillfällen då det är tufft att komma iväg till hallen får hon ny energi och är på gott humör när hon kommer hem. Det kan föräldrarna också märka av.

– I och med att Kajsa har sin diagnos betyder det mycket för hela familjen att hon har basketen. Hon får positiv energi av att göra det hon verkligen tycker är roligt, förklarar Anders.

– Vi behöver oftast följa med henne till både träningar och matcher, men det ger mycket till oss också. Det är härligt att vara med och dela glädjen i laget och den sköna stämningen som är bland oss föräldrar. Det finns inte så många andra lag att möta i Stockholm, men Rosenbusken har varit både i Sundsvall och Uppsala och spelat matcher. Det har varit väldigt trevligt att lära känna spelare och coacher i de andra lagen, och efteråt har jag och Kajsa en gemensam upplevelse att prata om och glädja oss åt, säger han.

Ända upp till nian spelade Kajsa med ett tjejlag med spelare utan diagnoser. Det funkade för det mesta bra för hon hade två coacher som hjälpte henne med de saker som kan vara lite svårare för henne än för andra spelare.

– Om jag inte förstod instruktionerna till en övning kunde jag alltid gå fram och fråga min tränare. Då förklarade han en gång till för mig, berättar Kajsa.

Jobba i lag

Men när tjejerna började gymnasiet blev det svårare för Kajsa att hänga med i elitsatsningen. Det var då Eva kontaktade Central och hörde om det fanns plats i Rosenbusken.

– Det som är skönt med Rosenbusken för både Kajsa och oss som föräldrar är att där finns ingen som ifrågasätter eller är tveksam till att den som har Asperger, ADHD eller något annat mentalt handikapp ska kunna jobba i lag. Det är en lättnad att få möta den inställningen, lagspel är ju verkligen en bra övning i det sociala. Jag tycket också att den som har en funktionell nedsättning som till exempel Asperger, ska ha samma möjlighet att idrotta som alla andra, säger Eva. Trots alla fina utmärkelser och diplom på Kajsas rum är hon blygsam när det gäller att beskriva sina styrkor som basketspelare. Men motiveringen som står på diplommet Most Improved Player 2011/2012 ger besked:

”Kajsa har en vilja som få. Kämpar till sista sekund in på träningen och vill ofta träna längre och mer. Kajsas inställning och träningsvilja smittar av sig på flera och sprider en skön känsla och Centralanda i laget.” ■

Svante Bengtsson KFUM Central baskets ordförande:

”Rosenbusken bidrar till vår förening genom att öka insikten om värdet av mångfald. I vår tid, när kollektivet har blivit bortscreenat av individen och solidaritet blivit ett begrepp som många inte förstår innebörden av längre, är det viktigt att vi genom handling kan visa på skillnad. För många kids i Central är Rosenbusken som vilket lag som helst och många känner spelare till namn. Det påverkar positivt utan pekpinnar.”

Vill du veta mer?

Vill du veta mer om basket för personer med funktionsnedsättning, kanske starta ett eget lag? Kontakta din basketklubb och vänd er gärna till Azuka Nnamaka på Svenska Basketbollförbundet för mer information och råd.

AZUKA



Special Olympics

Special Olympics är en internationell organisation som bedriver och utvecklar idrottsverksamhet för personer med utvecklingsstörning. I Sverige är det Svenska Basketbollförbundet som ansvarar för basketverksamheten.

Här finns det Special Olympics lag:

Umeå: KFUM Umeå Basket

Ockelbo: BK Framtiden

Stockholm: KFUM Central, Skuru IK
KFUM Huddinge och Alvik Basket

Kristianstad: KFUM Kristianstad

Uppsala: Uppsala Basket

Göteborg: Örgryte Basket

Sundsvall: KFUM Kometerna

Östersund: KFUM Jämtland Ungdom



2WIN
BASKETBUTIK

STÖRST
SORTIMENT
I NORDEN!



VI HAR ALLT DU BEHÖVER INOM BASKET

BUTIKEN:

Burspråksvägen 1
nära Globen/Fryshuset
i Stockholm

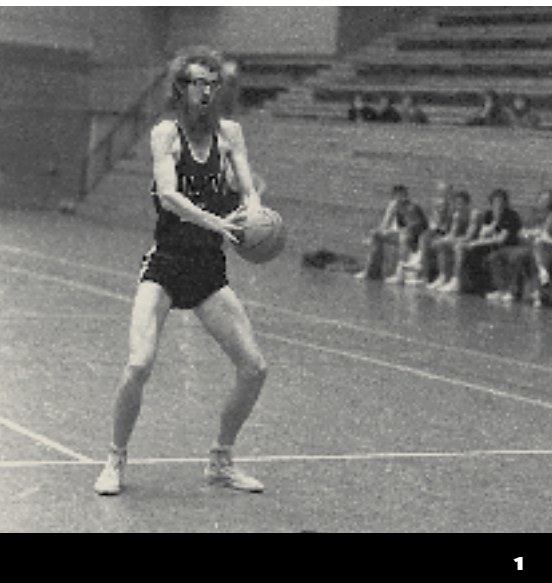
ÖPPETTIDER

Se aktuell info på hemsidan

WEBBUTIKEN:

www.2win.se
Korta leveranstider och låga fraktaggifter.





1

TEXT JERKER KARLSVIK | BILD FRICIS FORSTMANIS

Fricis bildskatt

Fricis Forstmanis är fotografen som för-
evigade svensk baskets födelse. Hans basket-
bildskatt är bevarad tack vare ett samarbete
mellan ett par förutseende entusiaster och
Borås Idrottshistoriska sällskap.



2



3



4



5

1 1970, Olavs Staffan Rodhe i sin speciella stil vid straffkast (sedermera universitetslektor i matematik). **2** 1975, Alvik-Solna 14 november 1975. Resultat 74-92. **3** 1960, Damlandslaget 1960. Uppifrån vänster: Lagledare Oskar Pettersson, Inga-Britt Parsbro, Birgitta Björklund, Maud Lindstedt, Rosemarie Granath, Berit Mandell, Gunilla Strand, Clary Björnberg, Gunilla Andersson, Kerstin Backström, Barbro "Babban" Forsberg, Ulla André och Gun Dessel. **4** 1975, Två 70-talsgiganter; Jan Hjort och Ulf Lindelöf. **5** 1975, Jonas Åkesson IFK Helsingborg.

HAN FÖDDES I RIGA 1906 och kom till Sverige som flykting 1944. Under många år jobbade Fricis Forstmanis som sportjournalist och fotograf med särskilt intresse för den i Sverige rätt nya basketsporten. Fricis avled 2004 men fem år senare började ett omfattande arbete med att bevara alla de basketbilder som nu fanns hos Fricis familj.

Lasse Örn och Lars-Åke Persson var bland andra med och startade initiativet att digitalisera bilderna.

Sedan 2011 jobbar Lennart Odéen i Borås och skannar in bilderna och gör dessutom ett fantastiskt jobb med att dokumentera information om datum, årtal och spelare för varje bild. Över 5 000 bilder har skannats in och finns för närvarande sorterade i en privat server.

– Jag uppskattar att det totalt sett finns cirka 10 000 basketbilder som Fricis har tagit. Men vissa är dubletter och andra av sämre kvalitet. På somliga har han antecknat med, en för övrigt mycket svårtydd, lettisk handstil.

– Men övrig information om spelare har jag läst och lärt mig genom att titta i gamla baskettidningar och bilder från Idrottsboken bland annat. Jag har ett stort idrottsintresse och tycker detta är kul och intressant, berättar Lennart på Borås Idrottshistoriska sällskap.

I förra numret av tidningen hittade du en härlig jubileumsposter på en av Fricis bilder från 1958. Här ovan bjuder Lennart på fler favoritbilder.

Vill du veta mer om retrobilderna? Kontakta lennart@bihs.se ■



Valter Lindström, 17 år, om när han blev värvad till Real Madrid.

UNDER DEN HÄR RUBRIKEN KOMMER DU I VARJE NUMMER FÅ EN HÄLSNING FRÅN EN BASKETSPELARE NÅGONSTANS I SVERIGE, ELLER KANSKE UTOMLANDS. UNG, GAMMAL, ELIT, PROFFS ELLER UNGDOM.

"Jag åkte ner för att provspela för Real Madrid i slutet av augusti. Jag var ganska nervös när jag kom in i hallen första gången och träffade alla coacher och spelare. Jag var ännu mer nervös efter träningen när sportchefen (legenden Alberto Angulo) ville prata med mig. Jag hade inte presterat särskilt bra på träningen och jag tänkte att han kanske skulle säga att det inte var någon idé för mig att komma på de resterande träningarna den veckan. Därför blev jag otroligt lättad när han sa att det inte var någon sorts try out utan att de bestämt sig för att de ville ha mig redan innan jag kom.

Träningarna med Real var väldigt långa och krävande men också väldigt roliga och lärorika. Tempot var högt och spelarna skickliga. Det var många coacher på träningarna och jag fick mycket personlig feedback. I första hand ska jag spela med juniorlaget som är ett av de bästa i Spanien. Förhoppningsvis får jag också chans att spela med B-herrarna som spelar i spanska fjärdeligan.

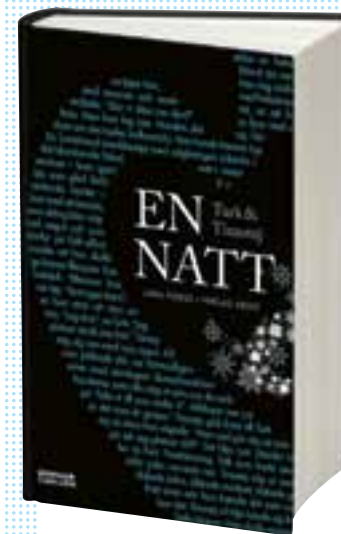
Jag bestämde mig väldigt snabbt när jag fick erbjudandet av klubben. Det är en väldigt stor möjlighet för mig att utvecklas som basketspelare men även som person. Jag kommer behöva ta mycket mer ansvar över mig själv och mitt liv.

Det ska bli kul och jag ser fram emot det, men det kommer inte alltid vara lätt.

Jag gör det här för jag tycker basket är det bästa som finns, även när det går dåligt.

Nu sitter jag på flygplatsen i Sverige och väntar på att få borda planet. Jag är lite nervös men mest förhoppningsfull inför resan. Jag vill börja leva mitt nya liv." ■

Fotnot Valter, fostrad i KFUM Central, skulle inför hösten få en plats i 08 Stockholm Basketligan herr efter att ha spelat i Fryshusets herrlag div 1, så kom erbjudandet från Real Madrid.



BOKTIPS

Du har väl läst Niklas Krogs basketböcker om Turk och Ayla? Nu har han slagit sig ihop med ungdomsförfattaren Lina Forss och skrivit en het kärlekshistoria. Och gissa vem som är en av huvudpersonerna i nya boken En natt? Jo, Turk.

Hej Niklas, är det här en slags fortsättning på dina tidigare basketböcker?

Ja, det är en fortsättning på berättelsen som Turks liv. Ayla har gjort slut och han lever för sin basket. Men det är inte så mycket basket i boken, och den är skriven för unga vuxna, fjorton år och uppåt. Det finns nämligen en hel del kärleksscener. Den är nog svår att ha som högläsning i klassrum.

Hur går det för Turk i basketen då?

Jag har lånat idéer av Marcus Erikssons suveräna framgångar och när boken utspelar sig är Turk på väg ut i Europa för basketspel. Det går med andra ord väldigt bra för honom.

Vad är utmaningen när man ska beskriva kärlek?

Att inte bli pinsam. Kärlek är känsligt och ett enda ord som sitter fel kan få läsaren att rysa av obehag.



TWEET TWEET!

Frida Eldebrink, Jonas Jerebko, Tomas Massamba – de har alla twitterkonton. Följ basketstjärnorna, ta reda på hur det går, följ deras basketliv digitalt!



BILD: ELLY STÅLVANT



Övre raden från vänster: Per Källman landslagsansvarig ungdom, Olle Lundén utbildningsansvarig, Henrik Schöldström kommunikationsansvarig, Lena Wallin-Kantzy generalsekreterare. **Mellanraden från vänster:** Henrik Smedberg tävlings- och IT-ansvarig, Azuka Nnamaka barn- och ungdomsansvarig, Atena Gerontidou, manager seniorlandslag, Jonte Karlsson, landslagschef. **Undre raden från vänster:** David Hussein marknadsansvarig, Dimitrios Panagiotopoulos fysrådgivare, Lars Johansson, förbundskapten dam.

Svenska Basketbollförbundet

SBBF leder utvecklingen av svensk basket i Sverige. Prioriterade områden är tävling, utbildning, marknad och kommunikation, barn/ungdom och landslagsverksamheten. SBBF arrangerar seriespel i de två högsta divisionerna Basketligan dam, herr samt Basketligan rullstol för herrar. Förbundet arrangerar också URM/USM för pojkar och flickor U15, U16, U18 och U20. Basketsverige är uppdelat i 12 Basketbolldistriktsförbund, BDF, vars uppgift är att administrera tävlings- och utbildningsverksamhet på lokal nivå. SBBF har en bred utbildningsverksamhet för tränare, domare och funktionärer. SBBF ansvarar för 12 landslag och en bred regional verksamhet för 15-åringar. Svenska Basketbollförbundet har 370 medlemsföreningar och cirka 80 000 utövare, hälften flickor och hälften pojkar.

Styrelsen består idag av: Ordförande: Hans von Uthmann. Ledamöter: Anna Westin, vice ordförande, Idrottslyftet. Helena Ahlström, marknad/kommunikation. Erica Blomgren, ekonomi. Kent Brodin, utbildning. Mats Carlson, kommunikation, ekonomi, ligorna, 3-on-3. Thomas Nordgren, landslag. Thomas Persson, organisationsutredning, ordf BDF-råd. Mats Taraldsson, barn- och ungdom. Ann Sofi Thelin, landslag, ordförande disciplinnämnden.



BILD: JOAHN PAULIN

Men in Black i Madrid

Men in Black kom till slutspel i FIBA 3x3 Wold Tour i Madrid. Du kanske läste om dem i förra numret av Give and Go? Men in Black är laget som fick representera Sverige i Madrid under FIBA 3x3 World Tour i september. Allt på plats var betalt, laget fick flygresa, boende på ett fyrstjärnigt hotell och tre mål mat om dagen på hotellets restaurang. Dessutom fick de ett helt kit med kläder och skor från Nike, allt som behövs för att spela basket och mycket där till.

Något att glädjas åt var att Adam Fontaine vann kvalificeringsomgången av dunktävlingen, i dunkfinalen var det en proffs-dunkare som vann efter att ha dunkat över en bil.

Kolla in på YouTube hur Adam dunkar – Samsung Dunk Contest Qualifiers!



BASKETFORUM

I början av september hölls ett välbesökt och lyckat Basketforum i Norrköping där coacher, domare, BDF-rådet, Förbundsstyrelsen med flera samlades för workshops och diskussioner.

Ordförande Hans von Uthmann sammanfattar:
– Basketforum är ett fantastiskt tillfälle att träffas och samtala, utbyta tankar och erfarenheter, lyssna och utmana. Det är spännande när tankar och idéer diskuteras och ifrågasätts.



TRÄNA MENTAL STYRKA TIDIGT

Hur många tankar hinner egentligen gå igenom huvudet när man får ett öppet skott som kan avgöra matchen? Ganska många, och de är olika beroende på dagsform, sinnestämning, tidigare prestationer med mera. En annan viktig faktor som påverkar hur man tänker är tröttheten.

Man både kan och behöver träna på det för att successivt förbättra den mentala styrkan. Och detta bör man börja med redan som ung på samma sätt som man tränar på teknik, taktik och fysik. Nedan följer tre enkla råd som hjälper dig som ungdomsspelare att förbättra den mentala styrkan.

- 1) Utmana alltid dig själv!** När du tränar skott så är det oftast bättre att sträva efter att sätta ett antal skott i rad än att sätta ett visst antal. Missar man ett så börjar man om. På detta sätt tränar man mentalt på att alla skott är lika viktiga.
- 2) Träna skott då du är trött!** När tröttheten sätter in så blir det oftast att koncentrationen minskar och man börjar slarva med skottekniken. Se därför alltid till att du springer mycket och har hög puls när du tränar skott, även om du är i hallen på egen hand. Försök också att göra rörelserna innan skottet så snabbt och så matchlikt som möjligt. Att träna enbart stillastående skott kan vara bra ibland men definitivt inte enbart.
- 3) Lär dig att gå vidare!** Det lönar sig inte att älta en miss. Ett skott är en isolerad händelse som aldrig kommer tillbaka. Oavsett om du har satt ett antal i rad, eller missat ett antal i rad så är det fokuseringen och koncentrationen på nästa skott som gäller.

Lycka till!
Lars Johansson | Förbundskapten

DOMARKOMMITTÉ En ny domarkommitté är tillsatt.

Kommittén har bland annat till uppgift att tillsätta domare i ligan och ta fram regelbok och göra regeltolkningar.

Ansvarsfördelning enligt följande:

Ulf Öhrman: Ordförande, ansvarig DK.
Nomineringar: Lars Klaar: national instructor, utbildnings- och rekryteringsansvarig.
Oscar Lefwerth: domarhandledning.
Kenth Bärnin: domarhandledning.
Jovan Skundric: kommisariefrågor.



BILD: JOAHN PAULIN

HEJ

ULF

DOMARKOORDINATOR PÅ SBBF

Vad gör du som domarkoordinator?

Jag har det totala ansvaret för domarverksamheten i svensk basket. Till min hjälp har jag en domarkommitté bestående av fem personer samt förbundets personal. Domarkommitténs arbete är uppdelat i olika, specifika områden. Jag har hand om domartillsättningen i SBBF:s serier och slutspel.

Vilka frågor ser du som särskilt viktiga och angelägna när det gäller basketdomarna just nu?

Vi måste utveckla vår domarutbildning så att domarna är förberedda på de allt svårare situationer som de kommer att ställas inför. Sedan är naturligtvis domarhandledning otroligt viktig, domarna behöver få återkoppling på sitt agerande i samband med matcherna så att de kan utvecklas.

Hur är en bra domare tycker du?

En bra basketdomare är enligt mig en domare som har en professionell inställning till sina uppdrag och har förmågan att få lagen att acceptera den nivå som domaren anser lämplig när det gäller kontakter och andra bedömningar. Hon eller han ska kunna behålla denna nivå hela matchen och skapa bra relationer med deltagande lag. Domaren ska finnas på planen för att ingripa när något icke acceptabelt händer men annars inte märkas.

Vad är det roligaste med att döma en match?

Det roligaste med att döma är vetskapen att jag är en del av basketbollsporten och gör något positivt för den. Utan domare skulle tävlingsverksamheten inte kunna genomföras och unga spelare inte få möjlighet att utvecklas.

ULF ÖHRMAN

Ålder: 64 år
Familj: Gift med Britt-Marie och tre vuxna barn.
Gör: Jag slutade min anställning för 2,5 år sedan och är numera glad pensionär med en massa uppdrag.
Bor: Ås, 10 km nordväst om Östersund.
Gillar: Att glida ut på en skidtur i fjällterrängen en solig april dag eller att sitta på isen på en fjällsjö när rödingarna nappar.



”

Båda seniorlandslagen spelar EM 2013 och en hel del tyder på att vi kommer att kunna se båda lagen i svensk teve. Fem av sex ungdomslandslag spelar i EM:s A-grupp. Det vi drömt om har hänt.

Henrik Schöldström

Ålder: 48 år

Bor: Stockholm

Gör: Kommunikationsansvarig på Svenska Basketbollförbundet

Familj: Fru och son

Bästa basketmerit: Förlorat en Kluring Cup-final med Central mot Peter Mellströms Solna

Vi måste ta hand om ungdomarna

TEXT HENRIK SCHÖLDSTRÖM | BILD ELLY STÅLVANT

DET VI DRÖMT OM LÄNGE – en framgång för landslagen – har lite snällt definierat just hänt. Vi har länge trott att just en framgång för landslagen ska leda till en framgång för sporten basket i sin helhet. Mer massmedial uppmärksamhet, lättare att rekrytera ungdomar och när snöbollen väl börjat rulla kan ingen hejda den.

Jag tror att det är ett livsfarligt sätt att se på läget.

Ja, förhoppningsvis gör kontinuerlig massmedial uppmärksamhet fler intresserade av sporten. Förhoppningsvis vill fler ungdomar börja spela, förhoppningsvis blir deras föräldrar intresserade och börjar gå på sina lokala lags matcher, involverar sig ideellt i föreningarna och hjälper snöbollen att bli större och få mer fart. Förhopp-

ningsvis räcker dock inte. Det kommer att handla om kvalitet i verksamheten, att barn och ungdomar som tar kontakt med basketföreningar har roligt, vill spela mera och därigenom lockar med föräldrar, bröder, systrar, släktingar och vänner.

Men det kommer inte att ske med automatik.

Jag är hundra procent övertygad om att den enda vägen till kontinuerlig framgång – hur du än mäter den – är engagerad och engagerande ungdomsverksamhet. Alla idrotter slåss i dag om uppmärksamheten med så mycket annat. Vi i den äldre generationen svär över datorerna, men vi måste också inse att skolan blir allt viktigare för allt fler i ett samhälle som ställer allt hårdare krav på ständig prestation.

Om vi inte får in fler ungdomar får vi för litet urval för att kontinuerligt få fram bra landslag. Får vi inte in fler ungdomar har vi för få som spelar och sprider basketevangeliet. Har vi för få ungdomar har vi för få seniorer. Har vi för få seniorer har vi inga lag i serierna. Har vi för få lag i serierna har vi ingen som bryr sig.

Tro mig, jag har haft en underbar sommar när Frida Eldebrink varit ohejdbar. Tro mig, jag har haft en underbar sommar när Jonas Jerebko lett oss till EM 2013. Tro mig, jag har med glädje tagit emot samtal och mejl från media som vill göra något om basket. Tro mig, om vi inte fortsätter locka till oss helst ännu fler ungdomar och tar ännu bättre hand om dem kommer min efterträdare ha mindre att jubla åt. ■

Riktiga bollar för riktiga lirare

molten®
For the real game

Jumpstop AB

Din **naturliga leverantör** av basketartiklar. Hos oss handlar basketspelare alltid till **bästa pris!**

www.jumpstop.se
www.facebook.com/JumpstopAB
twitter.com/jumpstopab

OFFICIELL PARTNER

BONNIER
Bonnierförlagen

OFFICIELL LEVERANTÖR

Folksam



Wilson®
MORE WIN.

DeRoyal

SP sports pharma as

molten®
For the real game

Vi gillar basket!

BASKET-EM 2013

VI ÄR DÄR!

FRANKRIKE DAMER | SLOVENIEN HERRAR



FÖLJ OSS PÅ TWITTER

JONAS JEREBKO | @JONASJEREBKO
FRIDA ELDEBRINK | @FRIDAELDE

INFÖR EM | @BASKETSE #BASKETEM

TILLSAMMANS FÖR SVENSK BASKETS BÄSTA



SVENSKA
BASKETBOLL
FÖRBUNDET
SEDAN 1952