

Velkommen i SISU

Welcome to SISU



SISU
BASKETBALL



Velkommen i SISU Basketball

Denne velkomstfolder er primært rettet mod børn og unge (og deres forældre), som lige er blevet medlem eller overvejer, at blive medlem af SISU. Nuværende medlemmer af klubben vil også hér kunne finde nyttig information.

Basketball siden 1954

SISU er en af de ældste basketball-klubber i Danmark og dén med de fleste medlemmer. Klubben har ungdoms- og seniorhold i alle aldersgrupper – med spillere fra 6 år og til over de 70. Gennem årene har SISU vundet 17 danske mesterskaber på damesiden og 11 på herresiden, og derudover er en lang række ungdomshold gennem tiden også blevet kåret som de bedste i Danmark.

Flere hundrede af SISUs medlemmer, trænere og forældre er dedikerede frivillige i klubben, og de gør deres bedste for at hjælpe med store som små opgaver og skabe en fantastisk klubånd.



Welcome to SISU Basketball

This brochure is mainly for children and adolescents who are just joining (or interested in joining) SISU as well as their parents. It has information that may be useful for other members.

Basketball since 1954

SISU is one of the oldest basketball clubs in Denmark and the largest club. SISU is located in Gentofte but attracts players from all over Copenhagen. SISU has youth and adult teams in all age groups, and our players range from 6 to more than 70 years old. SISU has won 17 Danish championships for elite women and 11 for elite men over the years in addition to countless Danish championships for youth.

The participation and commitment of hundreds of helpful SISU members, coaches and parents keeps SISU going and makes it a fantastic basketball community.

SISU has a general meeting each year in the spring that discusses and makes decisions about the future of the club and elects the Board that leads the club.

SISU afholder hvert forår sin generalforsamling, hvor klubbens medlemmer debatterer den forgangne sæson og tager beslutninger om klubbens fremtid. På møderne bliver formanden og bestyrelsen også valgt eller genvalgt.

Sisu

Ordet **Sisu** stammer fra Finland. Det repræsenterer de egenskaber, man har brug for, for at overleve i et barsk klima: råstyrke, vilje, udholdenhed og evnen til at tænke klart i pressede situationer.

Sisu er viljen til at gennemføre en opgave, uanset hvor svær og umulig den kan se ud.

Medlemsskab og kontingent

Hvis du gerne vil spille basketball i SISU, skal du først kontakte træneren for den årgang, du tilhører. På www.sisu.dk kan du finde navnet på træneren, og hvornår holdet træner. Derefter møder du op til træning. Du kan finde indmeldelsesblanketten på www.sisu.dk. Når du har udfyldt den, skal du sende den pr. e-mail til kasserer@sisu.dk indenfor én uge. Herefter vil du få tilsendt den første kontingentbetaling, som inkluderer et indmeldelsesgebyr på kr. 200.

Medlemskontingentet udgør den største del af SISUs årlige budget, som bruges til at finansiere de mangfoldige aktiviteter i klubben. Du betaler kontingent to gange om året: d. 1. august og d. 1. januar. For sæsonen 2011/12 gælder følgende rater:

Hold med én træning pr. uge (MIKRO, fødselsår 2004 eller efter)	Kr. 800 for hvert halvår
Hold med to træninger pr. uge (fødselsår 2001–2003)	Kr. 1.450 for hvert halvår
Hold med tre træninger pr. uge (fødselsår 1991–2000)	Kr. 1.750 for hvert halvår

SISU giver mulighed for, at man kan søge om at betale et reduceret årskontingent, hvis ens forældre har en begrænset årsindkomst. Se venligst www.sisu.dk for yderligere information herom.

Sisu

Ferocity, tenacity, determination, drive, fortitude, perseverance, resilience, endurance, stamina, grit and guts. All of these, but **Sisu** goes further.

The Finnish word **Sisu** reflects characteristics inherently related to the indomitable spirit of the Finnish people.

Sisu means the will and decisiveness to keep fighting to achieve a goal against impossible odds. Let the games begin.

Membership and dues

To become a member of SISU, go to www.sisu.dk and find the coach for your age group and when practices are for your age group. Contact the coach and then attend a practice. The membership form is available at www.sisu.dk. Fill it out and send it to kasserer@sisu.dk within one week, and you will receive instructions on how to pay dues the first time, including the one-time registration fee of DKK 200.

Members provide most of the income needed for SISU's numerous activities in the form of dues. The dues are collected on August 1 and January 1 each year and are as follows for youth for 2011/2012:

One practice per week (born in 2004 and younger)	DKK 800 twice per year
Two practices per week (born in 2001–2003)	DKK 1450 twice per year
Three practices per week (born in 1991–2000)	DKK 1750 twice per year

In cases of financial hardship, the member or a parent may submit an application to pay dues at a reduced rate. See www.sisu.dk for details.



Aldersklasser til træning og kamp

Når man er børne- eller ungdomsspiller, træner og spiller man kampe mod andre på ens egen alder, dvs. fra enten én eller to årgange, afhængigt af antallet af spillere på ens hold. Fx kan SISU have ét hold, som består af spillere fra årgang 2000, et andet hold med spillere fra årgang 2001 og et tredje hold med spillere fra både årgang 2002 og 2003. Din træner vil fortælle dig, om din årgang er opdelt.

Træning

Normalt vil du træne mellem én og tre gange ugentligt, afhængigt af din alder og andre faktorer. Træning er sjovt og udviklende men kræver også meget af dig rent fysisk. God ernæring og rigelig søvn kan hjælpe med at restituere din krop, så du kan komme i endnu bedre form.

Alle SISUs hold har mindst én træner, som styrer træningerne og kampene, og en holdleder – typisk én af forældrene.

Træneren hjælper spillerne til at udvikle deres evner og talent på banen og få mere ud af træningerne og kampene. Holdlederen organiserer det praktiske og får hjælp fra andre forældre og spillerne til at løse opgaver omkring træningerne, kampene, spillertøjet, transport og diverse opgaver relateret til SISU som helhed.

Jeg begyndte at spille basketball i SISU, da jeg var 9 år, og jeg har ikke spillet i andre klubber i Danmark. Da jeg tog til USA for at spille college basketball derovre, var det altid mit mål en dag at vende tilbage til SISU og hjælpe klubben med at genvinde Danmarks mesterskabet. SISU har en stolt historie og traditioner, og mit ønske var at genrejse klubben som en magtfaktor i Dameligaen. Pt. har jeg kun været tilbage i Danmark i et år, men sikken et år!

I started in SISU when I was 9 years old, and SISU has been my only club in Denmark. When I left to play college ball in the US, I always aimed to return to SISU and win the gold. SISU has great traditions, and I wanted us to become a powerhouse in Denmark again. I have only been back for a year, but it has been quite a year!

Camilla Blands, årgang 1985, anfører for SISUs Danmarks mestre og pokalvindere, som vandt 33 ud af 34 kampe i 2010/2011 [born 1985, captain of the Danish champions and Cup winners in 2010/2011, winning 33 of 34 games]

Age groups for practice and games

The practice groups for children and adolescents are divided by age groups by year of birth, either one calendar year or two years. For example, SISU could have one team for players born in 2000, one for 2001 and one for 2002–2003. The coach will tell you if there is more than one team for the same age group.

Practices

You will practice between one and three times a week depending on your age and other factors. Practice can be great fun but can also be tiring. Good food and plenty of sleep can help basketball players recover at any age and improve their conditioning.

Each team has at least one coach who leads practices and a team manager, usually a parent.



Man får brændt en hel masse energi af og får mange gode venner. Man kommer virkelig til at brænde for sporten.

You use a whole lot of energy and get many new friends. You get to be totally excited about this sport.

Thea Skafdrup Hornemann, Minipiger 2000 [SISU 2000 girls]

De fleste træninger varer 90 minutter. Det er en god idé at komme et kvarter før træningsstart, så du kan klæde om, blive klar til træningen og snakke lidt med dine holdkammerater. Din træner vil fortælle dig, hvad der er godt at have med til træning, deriblandt:

- basketball sko, der passer dine fødder ordentligt
- en lys og en mørk T-shirt
- en stor vandflaske
- sportstape
- isposer, hvis du, eller en af dine kammerater, skulle blive skadet
- et håndklæde
- skiftetøj
- et sundt mellemmåltid til efter træningen, fx frugt.

Det er også en god idé at tage et brusebad efter træningen. Det er ikke tilladt at bære smykker eller ure på banen, da andre spillere kan komme til skade. Brillers med plast- eller sikkerhedsglas er tilladt, men du kan overveje at bruge kontaktlinser, da briller nemt kan blive slået af i kampens hede.

SISUs værdier

At vinde i sport er vigtigt, men mange andre områder er mindst lige så vigtige, såsom at udvikle sine menneskelige egenskaber og en sans for fairplay i alle livets aspekter.

SISU ønsker at udvikle sine medlemmer til at være aktive borgere, som handler ud fra værdier som entusiasme, mangfoldighed, solidaritet, integration, samfundsfølelse, respekt, engagement, ansvarlighed og hjælpsomhed.

Træningsfaciliteter og tider

SISU har først og fremmest hjemme i Hal 1 og Hal 2 i Kildeskovshallen i Gentofte. Hal 1, med flere hundrede siddepladser, er hjemmebane for SISUs eliteholds kampe i henholdsvis Canal Digital Ligaen og Dameligaen. Hal 2 ligger lige ved siden af Hal 1. Mange af SISUs hold bruger banerne i Kildeskovshallen til træning, men herudover er der også adgang til gode træningsfaciliteter på Kildegård Privatskole (en stor hal med separat indgang i kælder og to mindre gymnastiksale med indgang i stueplan), Bakkegårdsskolen, Copenhagen International School og Ordruphallen. Alle adresser og træningstider kan findes på www.sisu.dk. Basketballsæsonen begynder omkring midten af august, og de første kampe spilles i slutnin-

Coaches help players to learn how to improve their skills and get more out of practices and games. The team manager leads the other parents and players in carrying out logistical tasks associated with internal team matters such as practices, games, uniforms and transport and matters related to SISU as a whole.

Most practices last about 90 minutes. Arrive 15 minutes early so that you can get changed and ready for practice, and talk to the other players. The coach will tell you what to bring to practices. Good ideas include:

- comfortable basketball shoes;
- light and dark jerseys;
- a large water bottle;
- athletic tape;
- cold packs in case you or a teammate get injured;
- a towel;
- a change of clothes; and
- a healthy snack for after practice.

Another good idea is to shower at the gym after playing. Players may not wear jewelry or watches while playing because this can injure other players. If you wear eyeglasses, consider plastic or shatterproof glass lenses or contact lenses because the glasses can easily be knocked off.

SISU's values

Winning is an important part of sport, but many other aspects are just as important, including the process of developing a spirit of community that coexists with victory or defeat.

SISU wants to help in developing its members into active citizens who learn and act based on the values of participation, diversity, inclusion, integration, community, solidarity, respect, commitment, responsibility and helpfulness.

Practice locations and times

SISU's main arena is Kildeskovshallen in Gentofte. Hal 1 has hundreds of seats and is the venue for the elite games in Canal Digital Ligaen and Dameligaen. Hal 2 is next to Hal 1. The various SISU teams practice in Kildeskovshallen, Kildegård Privatskole (a big gym in the cellar and two smaller gyms upstairs), Bakkegårdsskolen, Copenhagen International School and Ordruphallen. The addresses for these arenas and the practice times for each team are available at www.sisu.dk. The season starts in about mid-

gen af september. De sidste ungdomskampe afgøres omkring begyndelsen af april, og den sidste træning ligger i maj eller juni. Din træner vil fortælle dig, hvis I skal træne i nogle af skoleferierne. Normalt spilles der ikke kampe i ferierne.

Kampe (den normale turnering i Danmark)

Normalt spiller alle ungdomshold en række kampe i løbet af en sæson. Kampene er inddelt efter årgang, og hver årgang spiller med én bestemt størrelse bold: str. 5 (for yngre børn), 6 (for yngre drenge, ældre piger og damer) eller 7 (for ældre drenge og herrer).

Aldersgrupper og årgange, 2011/12-sæsonen

Fødselsår	Kategorier og forkortelser	Boldstørrelse
≥2004	Micro (MIKRO)	5
2002–2003	Mininyngste (MDY, MPY)	5
2000–2001	Miniældste (MDÆ, MPÆ)	5
1998–1999	Drenge/piger (DR, PI)	Drenge 6; piger 5
1996–1997	Junior (JH, JD)	Drenge 7; piger 6
1994–1995	Ynglinge (YH, YD)	Drenge 7; piger 6
1991–1993	Ungsenior (USH, USD)	Mænd 7; kvinder 6

Forskellige spilleregler gælder for forskellige årgange. Fx er kurvene sat lavere end de normale 3,05 meter for børn til og med 11 år. Børn til og med 13 år har også særlige regler i kampene, og de internationale basketball-regler træder først fuldt i kraft for børn fra 14 år og opefter.

De specielle regler for yngre børn er iværksat for at sikre, at børnene først og fremmest har det sjovt, oplever fairplay og får gode venner gennem basketball. I kampe for de yngste hold har man fx den regel, at alle spillere på holdet skal have nogenlunde lige meget spilletid, uanset evner og dygtighed, og de hold, der stiller med minimum 10 spillere til en kamp, får automatisk et ekstra bonuspoint efter kampen.

Udover at spillerne til kampe er inddelt i årgange, er divisionerne også inddelt i forskellige niveauer. Den bedste division hedder Mesterrækken, og herefter kommer A- og B-rækkerne. Det er din træner, der bestemmer, hvilken række du spiller i. Hvis du udvikler dig til at blive rigtig god til basketball, og hvis du er dansk stats-

August, games start in late September, youth games end in about early April and practices end somewhere between May and June. The coach will tell you whether practices are held during any school vacations, although regular-season games are rare during vacations.

Age groups for the 2011/2012 regular season

Year of birth	Category and abbreviations: D/H: boys/men; P/D: girls/women	Basketball size
≥2004	Micro (MIKRO)	5
2002–2003	Mininyngste (MDY, MPY)	5
2000–2001	Miniældste (MDÆ, MPÆ)	5
1998–1999	Dreng/piger (DR, PI)	Boys 6; girls 5
1996–1997	Junior (JH, JD)	Boys 7; girls 6
1994–1995	Ynglinge (YH, YD)	Boys 7; girls 6
1991–1993	Ungsenior (USH, USD)	Men 7; women 6

Games (regular season)

All youth teams normally play games. The games are all divided according to age group, as is the basketball size: 5 (young children), 6 (adult women) or 7 (adult men).

The rules of the game depend on age. The height of the basket is lower than the usual 3.05 meters for children 11 years and younger. Children 13 years and younger have special children's rules, and the international adult rules start at 14 years and older.

The children's rules and the general spirit of youth basketball for children 13 years and younger emphasize having fun, fair play and the social aspects of the sport. In games, this means roughly equal amounts of playing time for all players and bonus points in the standings for teams that play with at least 10 players.

Besides being divided into these age groups, the divisions are organized according to level. The most competitive division in each age group is the *mesterrække*, followed by the A and B divisions. The coach will tell you which division and therefore which games you will play.

If you become a really good player and are a Danish citizen, you can try out for national youth teams that play the teams from other countries. There are no other citizenship-related limitations on participating in youth teams.

borger, har du mulighed for at søge at spille på de danske ungdomslandshold, som deltager i internationale turneringer mod andre landes bedste spillere. Dansk statsborgerskab er derimod ikke nødvendigt for at spille alt andet ungdomsbasketball i Danmark.

De fleste kampe spilles i weekenden, flere om søndagen end om lørdagen. Når du ved, hvilken række dit hold spiller i, kan du se en opdateret liste over alle kommende kampe, samt resultater og stillingen i din række, på www.basket.dk.



Most games are on weekends, and usually more on Sundays than on Saturdays. Once you find out your team's division, the most updated schedule of games and results is available at www.basket.dk.

Jeg opdagede hurtigt, at SISU har stolte traditioner, og jeg fandt ud af, at klubbens succes er et resultat af mange menneskers kærlighed til spillet, som gør, at de giver meget af deres fritid og energi, således at nye ungdomsårgange kan få store oplevelser og skabe blivende venskaber.

I found out immediately that SISU has great traditions. Then I realized that this results from people who love the game and dedicate their time and energy so that today's youth can enjoy their own fabulous experiences, ultimately leading to lasting friendships.

James Martin, årgang 1967, amerikaner, kom til SISU som professionel spiller i 1993, spillede for SISUs elite herrehold indtil 2005, forblev i Danmark og træner nu SISU 1998 pigerne [born 1967, came from the U.S. to SISU as a professional player in 1993, played for the SISU men until 2005, stayed in Denmark and now coaches the SISU 1998 girls]

Det er så overvældende, når vi vinder en sejr sammen, men når vi taber, så er der noget at gå hjem og træne på. En uge uden basketball, så mangler der noget. Basketball er bare skide fedt.

Winning a game as a team is so overwhelming, and if we lose then we need to work on some things in practice. A week without basketball is really dull. Basketball is so unbelievably awesome.

Clara Skafdrup Hornemann, Junior Damer 1997 [SISU 1997 Girls]

Kampe (andre turneringer)

Mange ungdomshold deltager hvert år i én eller flere store turneringer i ind- og udland. Disse turneringer løber typisk over flere dage. Der er Lundaspelen i Lund (2. til 5. januar), Lystrup Cup i Lystrup (januar), Scania Cup i Södertälje (hvor de bedste nordiske hold bliver inviteret hen over påsken), Göteborg Basketball Festival (i Kristi Himmelfartsferien) og andre. Disse turneringer er noget helt specielt, som de fleste husker med stor glæde mange år efter, da de både giver store spillemæssige oplevelser, men også skaber sammenhold på ens eget hold og på tværs af klubben.

I Danmark deltager hver aldersgruppe også i pokalturneringen, hvor der spilles efter "vind-eller-forsvind" princippet. Der trækkes lod til hver runde om, hvilket hold man skal møde fra sin region, og de to vindende hold fra henholdsvis Øst- og Vestdanmark mødes i pokalfinalen i januar. Pokalkampe spilles som oftest på hverdage.

Basketball regler

Din træner vil forklare dig om basketball-reglerne. Reglerne findes på www.danmarksbasketballforbund.basket.dk/Downloads/Spilleregler.aspx.

Det sociale liv

Unge mennesker er normalt gode til at integrere sport med venskaber og fester, men SISU kan også hjælpe med at udvikle dette aspekt af deres liv.

SISU Moms, der er en gruppe af mødre til ungdomspillere i SISU, har til formål at udvikle og organisere det sociale liv for og med klubbens børn og unge. *Din* mor kan også hjælpe SISU Moms med deres aktiviteter (skriv til mail@annecharlotte.dk).

I Kildeskovshallen har SISU et klubrum, som kaldes High Five. Det ligger tæt ved Hal 2 og har computere, fjernsyn og andre aktivitetsmuligheder. Man kan også sidde hér og lave sine lektier.

SISU har et klubhus, der deles med andre af Gentoftes sportsklubber. Det ligger ca. 100 meter sydvest for Kildeskovshallen mellem Kildeskovsvej og tennisbanerne, og det er fuldt udstyret med køkkenfaciliteter, borde og stole til både små og store møder og fester. Trænerne booker plads i klubhuset i god tid af hensyn til de andre klubber, som også bruger det jævnligt.

SISUs elitekampe i Kildeskovshallen er også et samlingspunkt for klubben, og hér kan du mødes med dine venner og holdkammerater og opleve nogle af Danmarks bedste basketballspillere.

Games (tournaments)

Many teams participate in one or more remote tournaments over several days, such as Lundaspelen in Lund (January 2–5), Lystrup Cup in Lystrup (January), Scania Cup in Södertälje (the unofficial Nordic championships at Easter), Göteborg Basketball Festival (Ascension break) and others. These provide an opportunity for integrating athletic and social activity for individual teams and for many SISU teams together.

Denmark also has a single-elimination national Cup tournament (*Pokalturnering*) for each age group. It starts with successive elimination rounds in the fall in which the opponents are selected randomly and culminates with east-versus-west finals for each age group in early January. Cup games are often played on weekdays.

Basketball rules

The coach will explain the rules of basketball. The rules are available at www.danmarksbasketballforbund.basket.dk/Downloads/Spilleregler.aspx.

Social events

Young people often naturally integrate athletic and social activity, but SISU can help to promote this.

SISU Moms is a group of mothers of youth players created to encourage and organize social events for, with and by children and adolescents. Your mother can join SISU Moms and help in carrying out activities (write mail@annecharlotte.dk).

SISU has a recreational and meeting room in Kildeskovshallen called High Five near Hal 2. It has computers, a television and other activity options and can also be used for homework.

SISU is also part of a cooperative clubhouse with several other Gentofte sports clubs. This is located about 100 meters southwest of Kildeskovshallen between Kildeskovsvej and the tennis courts and is fully equipped for both large and small SISU social events, including kitchen facilities, tables and chairs. Coaches need to book the clubhouse for SISU social events in advance, as other clubs may be using it.

Elite games are also social events where you can sit with your friends and see Denmark's best men's and women's teams do amazing things with the ball. All SISU members receive season tickets to all elite games. Parents and other family members pay admission.

Alle SISU-medlemmer har gratis adgang til dame- og herreholdets hjemmekampe i grundspillet. Forældre og andre familiemedlemmer køber normal billet ved indgangen.

Hvordan kan du hjælpe SISU?

Det, at være medlem af SISU, giver en masse fordele. Du bliver trænet og vejledt og får mulighed for at udvikle dine atletiske og sociale evner i et givende miljø med positive og dygtige mennesker – hvoraf de allerfleste er frivillige.

Du selv, og dine forældre, har også mulighed for at hjælpe klubben på mange måder:

- Du kan være imødekommende og hjælpsom overfor din træner, dine kammerater, dine modstandere, dommerne og andre mennesker, du støder på i forbindelse med din sport.
- Du kan bemande dommerbordet til kampe (dvs. udfylde kampprotokollen eller passe uret og scoringstavlen).
- Du kan blive assisterende træner for et hold med yngre spillere end dig.
- Du kan uddanne dig til dommer og derefter dømme kampe.
- Du kan hjælpe med at skrive kampstatistik på computer; tørre gulvet for sved, når eliteholdsspillerne har kastet sig efter bolden; eller løse andre vigtige opgaver ved hjemmekampene.
- En af dine forældre kan blive holdleder for dit hold eller hjælpe holdlederen med praktiske opgaver, som fx at vaske spillertøjet eller sørge for transport til og fra kampe.
- Dine forældre kan også være behjælpelige med at finde sponsorer til ungdomsholdene eller til SISU generelt.
- Du, og dine forældre, kan hjælpe med at skrive kampreferater og resultater og sende dem til SISUs webmaster på webmaster@sisu.dk, så resten af klubben og andre også kan få glæde af dit holds oplevelser.
- Du, og dine forældre, kan hjælpe med at holde jeres egen holdside på www.sisu.dk opdateret i løbet af sæsonen med spillernavne, fotos, indlæg og anden sjov og spændende information.

Du og dine forældre kan således støtte jeres hold og klubben på mange måder. Det er sjovt at hjælpe, og hvis alle gør en indsats, kan basketball-året blive endnu mere fornøjeligt og udbytterigt.

Hver årgang holder et forældremøde i september måned. Her kan forældrene også sige til, hvis de har lyst til praktisk at hjælpe holdet (udover de normale opga-

How you can help SISU

Being a member of SISU is a fantastic privilege. SISU provides you with expert coaching, an excellent environment in which to develop your athletic and social skills and a basketball community of your own.

Doing this requires the voluntary efforts of hundreds of players and their families. How can you and your parents help to keep this broad community functioning?

- You can be considerate of and help your coach, your teammates, your opponents, officials and other people who are active in basketball.
- You can officiate games (score sheet and scoreboard).
- You can become an assistant coach for a younger team.
- You can take a course to qualify as a referee and then referee games.
- You can attend and help at elite games as a statistician; a ball boy or ball girl who mops up sweat when the elite players dive after loose balls; or other tasks.
- Your parents can volunteer to be a team manager or help the manager with practical tasks such as washing uniforms and transport.
- Your parents can help to find sponsors for youth teams or the club in general.
- You and your parents can help the team communicate with the larger SISU community and beyond by writing brief summaries of your game results and sending them to the webmaster of www.sisu.dk at webmaster@sisu.dk.
- You and your parents can ensure that your team's section of the SISU web site is up to date with names, pictures and other interesting and fun details about your team.

There are countless opportunities for both children and parents to help, helping is fun and, if everyone pitches in, the basketball season can be more enjoyable for everyone.

Each team has a parents' meeting in September. At this meeting, parents can indicate their interest in helping with team-related tasks or SISU as a whole (in addition to the everyday tasks such as washing uniforms). Parents and players who are interested in carrying out tasks related to the club as a whole may write to bestyrelsen@sisu.dk or contact a member of the board, who can tell you where SISU needs volunteers to pitch in.

Further information

See www.sisu.dk for further general information (in Danish). Otherwise talk to your teammates, coach, team manager, your parents, other parents or a member of the board and see whether they can figure out how to help you. SISU has a youth adviser who can help with complex challenges and problems. Mothers can contact SISU Moms by writing mail@annecharlotte.dk.

ver, såsom tøjvask, som går på tur) eller hjælpe klubben generelt. Forældre og spillere, som er interesseret i at hjælpe med generelle opgaver i SISU, kan også sende en e-mail til bestyrelsen@sisu.dk eller tale med et bestyrelsesmedlem, som kan udpege områder, hvor SISU har brug for hjælp. SISU Moms (se tidligere) kan kontaktes på mail@annecharlotte.dk.

Jeg begyndte at spille basketball i 1996 på Old Boys holdet. Siden da har jeg prøvet alt: trænet og spillet kampe, siddet ved dommerbord, trænet ungdomshold, været en aktiv SISU-forælder og været en meget støjende fan til elitekampene. Da SISU manglede en kampspeaker og dj, tilbød jeg min hjælp baseret på mine erfaringer som basketball-speaker på min high school i USA og som dj på mit universitets egen radiostation. Det har været sjovt at lave så forskellige ting indenfor basketball og hjælpe SISU med mange opgaver. Entusiasme smitter!

I started playing in SISU Old Boys in 1996. Since then I have done it all: played basketball, managed a team, officiated elite games, coached youth, been an active SISU parent and been a very loud fan. And when SISU needed a PA announcer and deejay, I volunteered my rusty skills learned as an announcer for my high school basketball team and a deejay in college radio. It has been fun to expand my repertoire of basketball-related tasks and help SISU as a whole. Enthusiasm is contagious!

David Breuer, Old Boys 1956

Have fun!

Remember that basketball is fun, and it can be even more fun if everyone has a positive attitude and participates.

Welcome to SISU.

Vores søn har spillet basket i SISU, siden han var 6 år. Det har bragt både ham og os mange fantastisk gode oplevelser. Nye venner til ham og nye venner til os! SISU har en lang, rig historie og mange gode værdier. Og vi ser, at jo bedre forældreopbakningen omkring et hold er, jo gladere og mere motiveret er holdet.

Vores basketballklub bliver ikke bedre, end vi selv gør den til! Idrætsforeningslivet i Danmark er unikt, fordi det overvejende bygger på frivillig indsats fra især forældrene. Det har været naturligt for os at bidrage – både til holdet men også med andre opgaver i klubben. Vi håber, at mange flere forældre får lyst til at bidrage med at løse opgaver, som kan styrke SISU.

Our son has played in SISU since he was 6. This has resulted in many fantastic experiences for both him and us. New friends for him and new friends for us! SISU has a rich history and many positive values. We have seen that parental support for a team is key to the players' happiness and motivation.

Our basketball club will be as good as we make it! Sports clubs in Denmark are unique because they are largely based on the voluntary efforts of many people, especially parents. We have been inspired to contribute to both our son's team but especially with other tasks in the club. We hope that many more parents want to help to carry out tasks that can strengthen SISU.

Lotte Bretton-Meyer, mor til Andreas, Dreng 1998 [mother of Andreas, 1998 Boys]



Mere information

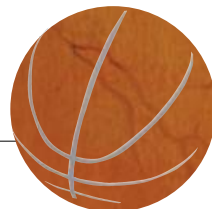
På www.sisu.dk kan du finde meget mere generel og specifik information om SISU.

Du kan også spørge din træner, dine holdkammerater, dine forældre, andre forældre, din holdleder eller bestyrelsesmedlemmer til råds, hvis du har yderligere spørgsmål. SISU har endvidere en ungdomskonsulent ansat, som kan hjælpe med mere komplekse udfordringer og problemer.

Hav det sjovt!

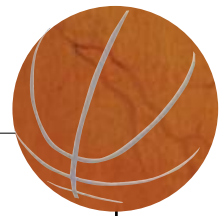
Og husk, at basketball først og fremmest skal være sjovt at spille, og hvis alle involverede er entusiastiske og positive, bliver sportslivet så meget mere udbytterigt og udviklende.

Velkommen i SISU.



Engelsk-dansk basketball ordliste [English-Danish basketball glossary]

Engelsk [English]	Dansk [Danish]
Basketball (sport), hoops	Basketball, basket
Basketball (ball)	Basketbold
Basket (ring and net), hoop	Kurv
Defense, D	Forsvar
Offense	Angreb
Practice	Træning
Coach	Coach (træner)
Assistant coach	Assisterende coach (ikke "ass. coach")
Captain	Anfører
Referee	Dommer
Table official	Dommerbordsofficial
Ball boy/ball girl	Svaber-dreng/svaber-pige
PA announcer	Kamp-speaker
Statistician	Statistikfører
Screening, pick	Screening
Fast break	Fast break
Free throw	Straffekast
And one	And one (et enkelt straffekast til en spiller, som blev fejlet i skudforsøget men alligevel scorede)
Shot	Skud
Points	Point
Rebound	Rebound (erobring af returbold efter skud)
Assist	Assist (aflevering som fører direkte til en scoring)
Steal	Steal (stjålet bold)
Blocked shot, rejection	Blokeret skud
Double-double	Double-double (mindst 10 i to af kategorierne: point, rebounds, assists, steals og blokerede skud)
Win the Double	At vinde både Pokalen og Danmarksmesterskabet



Engelsk-dansk basketball ordliste [English-Danish basketball glossary]

Downtown	(Langt) bagved trepointslinien
Lay-up	Lay-up
Dunk, slam, jam	Dunk
Alley oop	Alley oop (at modtage bolden i luften og score før man lander på gulvet igen)
Bank shot, off the glass	Pladeskud
Cut	Ryk, rykke
Block out	Blokke ud
Foul	Fejl
Turnover	Turnover (mistet bold)
Baseline	Baglinien
Backcourt violation	Tilbagepilsforseelse
Traveling, walk	Skridt
Pivot	Pivotering
Illegal dribbling (double dribble, carrying)	Ulovlig dribling
Time-out	Time-out (spilafbrydelse efter anmodning)
Substitution	Udskiftning
Out of bounds	Udenfor banen
Throw-in, inbound	Indkast
Jump ball, tip-off	Dommerkast
Held ball	Holdt bold
Overtime (extra period)	Overtid (ekstra periode)
Barnburner	Meget spændende kamp som bliver afgjort til allersidst
Backboard, glass	Plade
Ring	Ring
Net	Net
Drive	Drive (dribler mod kurven)
Opponent	Modstander



SISU
BASKETBALL



SISU

BASKETBALL

Kildeskovshallen
Adolphsvej 25
DK-2820 Gentofte
Denmark

www.sisu.dk
E-mail: info@sisu.dk