



Regionverksamhet

Södra

2009/10

Välkommen till Kalmar!

För första gången i regionverksamhetens historia styr nu Region Södra skutan mot Kalmar. Vi önskar dig välkommen till den tredje samlingen av regionverksamhet för pojkar & flickor födda -95 och bjuder härmed in dig till Kalmar den 19-21 mars. Upptagningsområdet för Region Södra är distrikten Skånes BDF, Westra Sveriges BDF och Småland-Blekinges BDF.

Samling 3

Tid: 17.00 fredagen den 19/3 – ca 12.30 söndagen den 21/3

Plats: Sporthallen, Kalmar

Smålandsgatan 21, 392 34 KALMAR

Från tågstationen Kalmar C är det ca 10 minuters promenad till sporthallen.

**Kostnad: 500 kr som senast den 15 mars skall betalas in på bankgiro 269-2499
OBS!!! Märk inbetalningen med "Spelarens namn + SÖDRA Samling 3"
Kvitto skall tas med till samling.**

Basketklubben IK Eos administrerar ekonomin för regionverksamheten 09/10 i uppdrag av Svenska Basketbollförbundet.

INGEN återbetalning om man inte meddelar MINST 1 vecka innan samlingen.

Alla spelare bor och äter gemensamt under samlingen. Spelarnas kostnad för lägren är till för att täcka logi, mat, hallhyra samt anslutningsresor för coacherna. Det innebär att när man blir kallad till en samling så måste man vara inställd på att betala sina utlägg samt resa till samlingen själv. Vissa klubbar väljer att stötta sina spelare ekonomiskt och regionverksamheten skriver ut kvitton till dessa deltagare. Det är upp till den enskilde spelaren att ta reda på om hur ens klubb gör.

Schema

Obs! Kvällsmat kommer att serveras efter träningen på fredagen. Spelarna ansvarar alltså att de får i sig mat före träningen, förslagsvis har man med sig egen matsäck.

Varje spelare kommer ha fyra basketträningar à 90 minuter under samlingen, alla kopplade till SBBF:s **Spelarutvecklingsplan** (SUP). **Basketsmart** kommer finnas med som uppvärmning på träningarna och då det var en av läxorna till samling 3 ska alla spelare vara förberedda på att även visa och instruera sina medspelare i de olika övningarna. Teoripasset som är inplanerat tar bland annat upp **Planering och träningsdagbok** samt **Basketteori & "att titta på basket"**. Under lördagskvällen spelas en division 1 match i Basketettan Herrar Södra mellan Kalmar Saints och Sanda Wolves, kl 19.00 i Sporthallen. Under fredagens träning kommer även dessa tester att genomföras: Harres Test, snabbhetstest samt armhävningar (med korrekt bålstabilitet).

Nedan ser ni ett preliminärt schema för samlingen.

fredag 19 mars

Samling Sporthallen, Kalmar 17.00

Träning 1

Flickor

18.00-19.30 (D-hallen, Sporthallen)

Pojkar

19.30-21.00 (D-hallen, Sporthallen)

Kvällsmat

efter träningen



Regionverksamhet

Södra

2009/10

Lördag 20 mars

<i>Frukost</i>	7.30-9.00
<i>Träning 2</i>	
<i>Flickor</i>	9.00-10.30 (Arena, Sporthallen)
<i>Pojkar</i>	10.30-12.00 (Arena, Sporthallen)
<i>Lunch</i>	12.00 respektive 12.30 (Sporthallen)
<i>Teori</i>	13-14.30 (Galejan, Sporthallen)
<i>Träning 3</i>	
<i>Flickor</i>	15.00-16.30 (Arena, Sporthallen)
<i>Pojkar</i>	16.30-18.00 (Arena, Sporthallen)
<i>Middag</i>	17.30 respektive 18.30 (Sporthallen)
<i>Basketetten Herrar</i>	19.00 Kalmar Saints – Sanda Wolves
<i>Kvällsmacka</i>	ca 21

söndag 17 januari

<i>Frukost</i>	7.30-9.00
<i>Träning 4</i>	
<i>Flickor</i>	9.00-10.30 (Arena, Sporthallen)
<i>Pojkar</i>	10.30-12.00 (Arena, Sporthallen)
<i>Återhämtningsmål</i>	efter träningen

Gemensam avslutning efter att träningarna för pojkarna respektive flickorna är avslutade.

Obligatorisk utrustning

- Boll
- Anteckningsmaterial
- Vattenflaska
- Sovutrustning för övernattnig på hårt underlag (luftmadrass, sovsäck, kudde eller likn.).
- Träningskläder (Fyra träningar) & Hygienartiklar
- Ditt ordinarie matchställ från Din klubb (ljus och mörk)
- Utrustning vid skada: 2 st elastiska bindor ("Dauer-binda"), tejp ("Coachtape"), skavsårsplåster

Kommande program

Samling 4	7-9 maj	Sandagymnasiet, Huskvarna
Samling 5	4-6 jun	Miki Herkel Memorial Cup, Huskvarna



Regionverksamhet

Södra

2009/10

Kallade

Flickor 95			Pojkar 95		
Förnamn	Efternamn	Klubb	Förnamn	Efternamn	Klubb
Hanna	Axelsson	Högsbo Basket	Jesper	Adolfsson	KFUM Borås Basket
Ellinor	Björck	Lobas	Anton	Almqvist	Marbo Basket
Maja	Brandt	Högsbo Basket	Eddie	Andersson	Malbas
Charlotta	Dahl	Sättila Basket	Olle	Andersson	KFUM Göteborg
Jessica	Dahlberg	Malbas	Thorri	Arnarsson	Eos Lund
Johanna	Dahlen	Högsbo Basket	Behnood	Behjoo	KFUM Göteborg
Emelie	Dalén	Helsingborg Basketbollklubb	Lukas	Bergäng	KFUM Göteborg
Ella	Forsmark	Malbas	Sebastian	Blomqvist	KFUM Göteborg
Sigrid	Gerdås	KFUM Nässjö	Erik	Boström	Marbo Basket
Nellie	Gustavsson	Äli-Basket	Albert	Christensson	Eos Lund
Rebecca	Hjertonsson	Högsbo Basket	Karle	Friberg	KFUM Göteborg
Elma	Ibrahmiovic	Malbas	Robel	Gebremeskel	KFUM Kristianstad
Elin	Johansson	Lindome Basket	Simon	Gunnarsson	Marbo Basket
Rebecca	Johnsson	Malbas	Oscar	Gustafsson	KFUM Göteborg
Camilla	Kilinc	Helsingborg Basketbollklubb	Kevin	Jakobsson	Kullavik Basket
Lena	Le	Äli-Basket	Robin	Jeppsson	Lobas
Lisa	Magnusson	Brahe Basket	Jacob	Johansson	KFUM Göteborg
Malvina	Martinsson	Lindome Basket	Alexander	Johansson	KFUM Nässjö
Veronika	Mirkovic	KFUM Nässjö	Fritjof	Lützow-Holm	Högsbo Basket
Huyen	Ngo	KFUM Kristianstad	Johan	Löfberg	KFUM Göteborg
Ellen	Nilsson	Äli-Basket	Marko	Marinkovic	Helsingborg Basketbollklubb
Lisa	Närenborn	Äli-Basket	Marcus	Nyman Östbard	Malbas
Katarina	Petrov	Playmaker BBK	Max	Pedersen	KFUM Göteborg
Sara	Ramdén	Malbas	Casper	Silfver	KFUM Borås Basket
Elin	Robertson Hällenius	Malbas	Hamza	Sirbic	Malbas
Izabell	Skoogh	Helsingborg Basketbollklubb	Jakob	Stenhede	Lerum Basket
Agnes	Stenqvist	Eos Lund	David	Terins	Lobas
Sofia	Svensson	Lobas	Emil	Thomasson	Äli-Basket
Susanna	Süllmann	Lobas	Axel	Toft	Äli-Basket
Hanna	Wallin	Högsbo Basket	Jeff	Torberntsson	KFUM Göteborg
Matilda	Warvne	Högsbo Basket	Joel	Ukhagbe	KFUM Göteborg



Regionverksamhet Södra 2009/10

Kontaktinformation

Regionansvarig Landslag Södra

David Leman david.leman@basket.se 0739-12 73 72

Ledarstab Pojkar 95 Södra

Dennis Aulander dennis.aulander@jonkoping.se 036-10 70 13 *Småland-Blekinges BDF*

Zeljko Crnic zeljko.crnic@comhem.se 0739-15 88 50 *Westra Sveriges BDF*

Henrik Svensson henkeand1@hotmail.com 0738-44 33 73 *Skånes BDF*

Ledarstab Flickor 95 Södra

Johanna Ericsson jojje10@hotmail.com 0705-85 41 85 *Westra Sveriges BDF*

Jennie Blomgren jennie.blomgren@gmail.com 0708-19 16 58 *Skånes BDF*

Mattias Lundgren mattias.lundgren@procivitas.se 0708-72 77 37 *Småland-Blekinges BDF*