



Regionverksamhet Östra 2009/10

Välkommen till Samling 2 i Stockholm!

Region Östra önskar dig välkommen till den andra samlingen av regionverksamhet för pojkar & flickor födda -95 och bjuder härmed in dig den 15-17 januari. Samlingen kommer starta på fredagen med teori i Stockholms Basketbollförbunds lokaler i Solna och träningarna kommer att äga rum under lördag och söndag i Thorildshallen. Det är två träningar både lördag och söndag och mellan dessa träningspass ingår det lunch båda dagarna.

Samling 2

Tid: *Teori och uppstart av samlingen fredag 15 januari:*
16.30 Flickor Stockholms Basketbollförbund
18.00 Pojkar Stockholms Basketbollförbund

Avslutning efter sista träningen på söndag 17 januari

Plats: Thorildshallen och Stockholms Basketbollförbund

**Kostnad: 250 kr som snarast (senast 11 januari) skall betalas in på bankgiro 269-2499
OBS!!! Märk inbetalningen med "Spelarens namn + ÖSTRA Samling 2"
Kvitto skall tas med till samling.**

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

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.

Upplägg

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 2 ska alla spelare vara förberedda på att även visa och instruera sina medspelare i de olika övningarna. Teoripasset som är inplanerat är **Spelarens ABC 2** som handlar om "träning på egen hand" samt "vad man gör när skadan är framme". Ni kommer att få genomgång på hur man bland annat tejpar en fot och tar hand om en "lårkaka". Dauer-bindor och några rullar tejp ska tas med så man kan träna på detta själv.

Ett schema för hela helgen kommer att skickas ut separat inom några dagar.

Obligatorisk utrustning

- Boll
- Anteckningsmaterial
- Vattenflaska
- Träningskläder (Fyra träningar) & Hygienartiklar
- Ditt ordinarie matchställ från Din klubb (ljus och mörk)
- Utrustning vid skada: 2 st elastiska bindor ("Dauer-binda"), tejp ("Coachtape"), skavsårplåster

Kommande program

Samling 3 19-21 feb
Samling 4 7-9 maj
Samling 5 4-6 jun Miki Herkel Memorial Cup, Huskvarna



Regionverksamhet Östra 2009/10

Kallade

Flickor 95			Pojkar 95		
Efternamn	Förman	Klubb	Efternamn	Förnamn	Klubb
Hawelty	Michael	Akropol BBK	Akram	Romae	Akropol BBK
Luanda	Rodriguez	Akropol BBK	Einar	Beckman	Alvik Basket
Ellen	Wallin	Alvik Basket	Noak	Håkanson	Alvik Basket
Nathalie	Lindén	Alvik Basket	Axel	Hallinder	Alvik Basket
Ellinor	Berglund	Alvik Basket	Gabriel	Adersteg	Alvik Basket
Lousie	Abrahamsson Kwetczer	Alvik Basket	Anton	Sahibzada	Alvik Basket
Anna	Agardh	Alvik Basket	Jordan	Ringhög	Alvik Basket
Josefin	Ekberg	Alvik Basket	Wilhelm	Santesson	Alvik Basket
Ellinor	Fornander	Alvik Basket	Gustav	Runhellen	Alvik Basket
Anna	Bumbic	KFUM Blackeberg	Ludvig	Lantz	Alvik Basket
Frida	Johnsson	KFUM Blackeberg	Elliot	Sandefeldt	Alvik Basket
Olivia	Asp Birgersson	KFUM Blackeberg	Oskar	Bergman	Alvik Basket
Viveka	Mindelöf	KFUM Blackeberg	Joel	Chiló	Alvik Basket
Yoella	Nygren	Bollstanäs SK	Karle	Friberg	Alvik Basket
Agnes	Karlsson	Bollstanäs SK	Rozin	Wahbi	BK Järva
Erica	Larsson	Bollstanäs SK	Tobias	Karlsson	Bollstanäs SK
Senait	Ghebremeskel	Bollstanäs SK	Joel	Ekdahl	Djursholm Indians
Melike	Corba	Harem Basket	Erik	Mosten	Djursholm Indians
Hasmik	Haretyunyan	Harem Basket	Isak	Eriksson	Djursholm Indians
Eden	Eyob	Harem Basket	Marcus	Friman	Djursholm Indians
Hermela	Ghebrezghi	Harem Basket	Harris	Vidimlic	Huddinge Basket
Katarina	Bredberg Lilliehöök	KFUM Central	Joachim	Brinley	Huddinge Basket
Ebba	Edholm	KFUM Central	Ludvig	Edén	Huddinge Basket
Line	Göransson	KFUM Lidingö	Martin	Hyberg	Huddinge Basket
Mikaela	Östlund	KFUM Lidingö	Sundance	Synodinos	Huddinge Basket
Jessica	Eriksson	KFUM Lidingö	Andreas	Tranefalk	Huddinge Basket
Nissrin	Youssef	JKS Basket	Odenyo	Chuma	KFUM Blackeberg
Cecilia	Huzevka Israelsson	Järfälla	Marcus	Castegren	KFUM Blackeberg
Lula	Gebrehiwet	BK Järva	Mathias	Wikenbrant	KFUM Blackeberg
Jäte	Darbo	KFUM Söder basket	Victor	Hedman	KFUM Blackeberg
Elin	Bengtsson	KFUM Söder basket	Marcus	Häggbom	KFUM Blackeberg
Isabelle	Aslan	Sigtuna	Tim	Schüberg	KFUM Blackeberg
Emelie	Meijer	Skuru IK	Valter	Lindström	KFUM Central
Fanny	Rosell	Skuru IK	Philip	Svensson	KFUM Järfälla Basket
Lina	Eriksson	Skuru IK	Mikael	Fant	KFUM Lidingö Basket
Linnea	Thörne	Skuru IK	André	Benediktsson	KFUM Lidingö basket
Li	Nordell	Solna Vikings	Sami	Negash	Sigtuna Basket
Sofia	Halvarsson	Solna Vikings	Dante	Jergander	Skuru IK
Sara	Jendeberg	Solna Vikings	Alexander	Russom	Solna Vikings
Tea	Pucar	Solna Vikings	Jonathan	Gunnarsson	Solna Vikings
Ebba	Stenman	Solna Vikings/Spånga	Marko	Catovic	Solna Vikings
Susanna	Starck	Tureberg Basket	Joel	Kebede	Solna Vikings
Minela	Brdar	Tureberg Basket	Promi	Hoque	Solna Vikings
Elin	Kornehed	Täby Basket	Simon	Nyberg	Solna Vikings
Julia	Paulin	Täby Basket	Mustafa	Dibba	Söder basket
Marina	Micic	Täby Basket	Malcolm	Halabi	Söder basket
Mimmi	Alstermark	Täby Basket	Oliver	Kumbi	Söder Basket



Regionverksamhet Östra 2009/10

Ebba	Brandén	Täby Basket	Caleb	Musie	Söder basket
Maja	Wenning	Täby Basket	Jordan	Peltier	Söder basket
Hanna	Revell	Täby Basket	Tobias	Nacke	Tureberg Basket
Titti	Andersson	Åkersberga Basket	Adam	Fored	Tureberg Basket
			Daniel	Johansson	Tureberg Basket
			Dimitrios	Tsantaridis	Tureberg Basket
			Oscar	Holmström	Tureberg Basket
			Anton	Nilsson	Tureberg Basket
			Nabil	Hossain	Tureberg basket
			David	Niklasson	Täby Basket
			Eduardo	Mondolfi	Täby Basket
			Jonathan	Asherov	Täby Basket
			Martin	Böhlín	Åkersberga Basket
			Charlie	Flygare	Åkersberga Basket
			Hampus	Åhlin	Åkersberga Basket
			Markus	Hector	Åkersberga Basket
			Sjöholm	Maximilian	Åkersberga Basket



Regionverksamhet Östra 2009/10

Kontaktinformation

Regionansvarig Landslag Östra

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

Ledarstab Pojkar 95 Östra

Andreas Berntsson berntsson@blackebergbasket.com 0705-70 99 98

Jonathan Haile jonathan_ha@hotmail.com 0737-01 59 57

Ronnie Berglund ronnie.berglund@comhem.se 0707-89 67 54

Ledarstab Flickor 95 Östra

Jan Isaksson isse@bkjarva.com 0707-89 17 11

Jenny Håkansson jenny_hakanson@hotmail.com 0704-67 22 97

Markos Kiriadikis markos@blackebergbasket.com 0765-68 48 12