



Välkommen till Östra Regions 1 samling!!!

Vi hoppas att ni har haft en skön sommar och att ni alla är laddade för nya utmaningar. Region Östra önskar er alla hjärtligt välkomna till vår första samling denna säsong!

Plats: **Åkeshovhallen**

Tid: **den 5-6 september**

Obligatorisk utrustning

- Boll & Vattenflaska-märkta
- Anteckningsmaterial
- Träningskläder (totalt fyra träningar över helg)
- Ditt matchlinne från Din klubb med det nr du angivit (ljus och mörk)
- Utrustning vid skada: Elastisk binda ("Dauer-binda") och tejp ("Coachtejp")
- Dom som stannar i hallen mellan träningarna kan ta lunch med sig.

Schema

Lördag 5 september

09.00-10.30	Pass 1	Grupp 1 pojkar	Åkeshovhallen 1
10.30-12.00	Pass 1	Grupp 2 pojkar	Åkeshovhallen 1
12.00-13.30	Pass 1	Grupp 3 pojkar	Åkeshovhallen 1
09.00-10.30	Pass 1	Grupp 1 flickor	Åkeshovhallen 2
10.30-12.00	Pass 1	Grupp 2 flickor	Åkeshovhallen 2
12.00-13.30	Pass 1	Grupp 3 flickor	Åkeshovhallen 2
14.30-16.00	Pass 2	Grupp 1 pojkar	Åkeshovhallen 1
16.00-17.30	Pass 2	Grupp 2 pojkar	Åkeshovhallen 1
17.30-19.00	Pass 2	Grupp 3 pojkar	Åkeshovhallen 1
14.30-16.00	Pass 2	Grupp 1 flickor	Åkeshovhallen 2
16.00-17.30	Pass 2	Grupp 2 flickor	Åkeshovhallen 2
17.30-19.00	Pass 2	Grupp 3 flickor	Åkeshovhallen 2

OBS! träningarna börjar på utsatt tid, kom i god tid!

Söndag 6 september

09.00-10.30	Pass 3	Grupp 1 pojkar	Åkeshovhallen 2
10.30-12.00	Pass 3	Grupp 2 pojkar	Åkeshovhallen 2
12.00-13.30	Pass 3	Grupp 3 pojkar	Åkeshovhallen 2
09.00-10.30	Pass 3	Grupp 1 flickor	Åkeshovhallen 1
10.30-12.00	Pass 3	Grupp 2 flickor	Åkeshovhallen 1
12.00-13.30	Pass 3	Grupp 3 flickor	Åkeshovhallen 1
14.30-16.00	Pass 4	Grupp 1 pojkar	Åkeshovhallen 2
16.00-17.30	Pass 4	Grupp 2 pojkar	Åkeshovhallen 2
17.30-19.00	Pass 4	Grupp 3 pojkar	Åkeshovhallen 2
14.30-16.00	Pass 4	Grupp 1 flickor	Åkeshovhallen 1
16.00-17.30	Pass 4	Grupp 2 flickor	Åkeshovhallen 1
17.30-19.00	Pass 4	Grupp 3 flickor	Åkeshovhallen 1

OBS! träningarna börjar på utsatt tid, kom i god tid!

Jurgita Kausaite,
Regionansvarig Landslag Östra
jurgita.kausaitė@basket.se
073 705 2441