



# Regionverksamhet

## Norra

### 2009/10

#### Region Norra Flickor och Pojkar 95

##### Flickor 95

Efternamn	Förman	Klubb
Svensson	Julia	Antnäs
Thyni-Johansson	Hannah	Antnäs
Andersson	Frida	Gladan
Eriksson	Emma	Gladan
Jonsson	Olivia	Gladan
Larsson	Amanda	Gladan
Aronsson	Emelie	IFK Lit
Strand	Amanda	Gladan
Wiik-Eliasson	Ida-Maria	Gladan
Nilsson	Elin	Sunderbyn
Lindvall	Emelie	Piteå
Ovmar	Ida	Vråken
Svahn	Matilda	Vråken
Gotthardsson	Julia	Cometerna
Ludvigsson-Svensson	Rebecca	Cometerna
Öberg	Victoria	Cometerna
Bergman	Elin	Cometerna
Alfredsson	Jennie	Jämtland
Lindgren	Olivia	Jämtland
Lundqvist	Moa	Jämtland
Paulsson	Elsa	Jämtland
Mattisson	Lise-lotte	Sundsvall

##### Pojkar 95

Efternamn	Förnamn	Klubb
Andersson	Anton	Avan
Grahn	Marcus	Avan
Johdet	Dan	Gladan
Brännström	Viktor	Höken
Johansson-Mwanga	Jakob	Höken
Olsson	Jonas	Höken
Wiik	Adam	Höken
Bergström	Tomas	Gammelstad
Brodén	Pontus	Gammelstad
Höljman	Samuel	Gammelstad
Bruksås-Nybjörk	Zebastian	Sundsvall
Almroth	Johannes	Sundsvall
Granath	Oscar	Sundsvall
Tandberg	Max	Jämtland
Gardfjell	Martin	Umeå
Lejon	Isak	Antnäs
Frisegård	Rasmus	Umeå
Hallberg	Jesper	Umeå
Carlström	Jesper	Kramfors-Alliansen
Strömquist	Max	Umeå



# Regionverksamhet

## Norra

### 2009/10

Hej killar och tjejer,

Tack för senast, det var en härlig upplevelse för oss coacher i Sundsvall och det hoppas vi det var för Er också. Vi är verkligen nöjda och stolta över hur mycket ni ville lära er och hur mycket ni kämpade under samlingen.

Grattis!

Du är en av dem som blivit kallade till nästa Regionsamling i Umeå 26-28:e mars 2010. Du skall vara stolt!

Coacherna har ett uppdrag från Svenska Basketbollförbundet att plocka ut 15 pojkar och 15 flickor som ska representera Region Norra under Miki Herkel Cup 2010.

Från regionverksamhetsmanualen:

Regionverksamhetens syfte:

- Utbilda spelare i åldersgruppen U15 och selektera potentiella seniorlandslagsspelare.

Regionverksamhetens mål:

- Selektera ut 15 spelare per kön och region för deltagande i Miki Herkel Cup (MHC)
- Ge samtliga spelare och deras ledare inblick och förståelse i vad som krävs för att vara en landslagsspelare.

Regionverksamhetens metod:

- Fyra samlingar samt en rikstäckande samling (MHC) i de fyra regionerna. (Norra - Mellannorrland, Västerbotten, Norrbotten), Mellersta - Gävle-Dala, Östsvenska, Uppland, Västmanland, Mellansvenska, Södertälje BBK, Gotland), Östra - Stockholm), Södra - Skånes, Småland-Blekinge, Westra Sverige)
- Regionverksamhetsmanualen
- Spelarutvecklingsplanen

Konkret kan detta sammanfattas med att spelare i Region Norra blir inbjudna till att få en inblick och en utbildning i vad som krävs för att bli en framtida elitspelare.

I regionverksamheten ingår även en urvalsprocess som under helgerna leder till att 15 pojkar och 15 flickor kommer att representera Region Norra under Miki Herkel Cup. Denna helg är ett stort spelarutbildningstillfälle där de fyra regionerna samlas, tränar tillsammans och möter varandra. Det är även den femte och sista delen av regionverksamheten 2009/10.

Du kommer senare att få en separat kallelse via e-mail med mer information om nästa samling i Umeå och vad som gäller där.

Det är väldigt viktigt att DU fortsätter att träna och spela lika inspirerat i din förening som DU gjorde under Regionsamlingen i Sundsvall för att DU skall utvecklas. Kom ihåg den läxa ni fått av era coacher.

*Baskethälsningar*  
*Coacherna i Region Norra*



# Regionverksamhet Norra 2009/10

## Kontaktinformation

### Regionansvarig Landslag Norra

Tommy Hansson      [tommie.hansson@basket.se](mailto:tommie.hansson@basket.se)      0706-32 32 16      Norrbotten BDF

### Ledarstab Pojkar 95 Norra

Thomas Rutström      [caribo@hotmail.com](mailto:caribo@hotmail.com)      0705-44 84 03      Norrbotten BDF  
Krister Blomgren      [kristerblomgren@hotmail.com](mailto:kristerblomgren@hotmail.com)      0706-17 55 26      Mellannorrland BDF  
Thomas Kasselrud      [Thomas.kasselrud@skola.sundsvall.se](mailto:Thomas.kasselrud@skola.sundsvall.se)      0702-63 73 23      Mellannorrland BDF  
Sara Werndin      [zaraa86@hotmail.com](mailto:zaraa86@hotmail.com)      0705-53 06 04      Norrbotten BDF

### Ledarstab Flickor 95 Norra

Ulrika Hortlund      [ulrika.hortlund@telia.com](mailto:ulrika.hortlund@telia.com)      0703-13 22 94      Norrbotten BDF  
Marija Volk      [marijavolk@hotmail.com](mailto:marijavolk@hotmail.com)      0702-47 19 02      Västerbotten BDF  
Jesper Gustavsson      [jamtland.basket.jesper@telia.com](mailto:jamtland.basket.jesper@telia.com)      0702-81 33 99      Mellannorrland BDF  
Rickard Carnerud      [riche23@hotmail.com](mailto:riche23@hotmail.com)      0705-45 54 84      Norrbotten BDF