



# Regionverksamhet Region Östra U15 - 2018/19

## Allmän information

Svenska Basketbollförbundet (SBBF) vill härmed bjuda in till regionverksamhet i **Region Östra** för pojkar & flickor **födda -04**. SBBF använder sig av sex regioner för verksamheten i U15 kategorin: Norra, Mellersta, Stockholm Nord, Stockholm Syd, Östra och Södra. I varje region genomförs denna verksamhet genom tre regionala läger och avslutas med en gemensam samling (MHC) för alla Regionslagen. 911 spelare (36 % av alla licensierade) födda -04 deltog i ett eller flera av de tre möjliga regionlägren säsongen 2017/2018 och vi hoppas de fått inspiration till att utveckla sig än mer genom att även delta denna säsong.

**Region Norra** - upptagningsområde är distrikten Norrbottens BDF, Västerbottens BDF och Mellannorrlands BDF.

**Region Mellersta** - upptagningsområde är distrikten Mellansvenska BDF, Norra Svealand BDF samt Knivsta, Norrtälje, Sigtuna, Upplands Bro och Upplands Väsby kommuner.

**Region Stockholm Nord** - upptagningsområde är klubbar i distriktet Stockholms BDF som är belägna Norr och Västerort (inte Alvik)

**Region Stockholm Syd** - upptagningsområde är klubbar i distriktet Stockholms BDF Sthlm innerstad, "söder om slussen", Alvik och Lidingö.

**Region Östra** - upptagningsområde är distrikten Småland-Blekinges BDF och Östsvenska BDF samt Södertälje och Nykvarn kommuner.

**Region Södra** - upptagningsområde är distrikten Westra Sveriges BDF och Skånes BDF.

Regionverksamhetens syfte:

- Medverka till utveckling av spelare i aktuell åldersgrupp och dess ledare genom praktisk och teoretisk utbildning kopplat till SUP och omvärldsanalys.
- Få fler att vara aktiva inom basketbollsporten längre (medverka till att ge svensk basket fler "Basketmänniskor).
- Fungera som ett komplement till spelar- och ledarutveckling i den ordinarie verksamheten i föreningar och distrikt.
- Med transparens ge fler ledare inblick i vikten av planering i syfte att få in alla moment vid utbildning av spelare (SUP – koppling, fysisk träning, teorikunskaper – mål, planering, nutrition, sömn samt sociala/mentala aspekter)
- Säkerhetsställa att vi verkar för en röd tråd i hela basketutbildningen från U14-U16 och vidare in i ungdomslandslag, NIU, Riksbasketgymnasier & uppåt. Detta inkluderar teknik-, taktik/strategi-, fysiska-, sociala-, mentala delar där vi ständigt verkar för att förfina den röda tråden.

Regionverksamhetens mål:

- Ge alla spelare i aktuell åldersgrupp och deras ledare insikter och förståelse för vad som krävs för att kontinuerligt utvecklas.

Regionverksamheten U15 metod:

- Att använda erfarenhet från tidigare verksamhet till efterföljande årgångar
- Tre läger i de sex regionerna och en rikstäckande samling (MHC) för U15.
- Centralt framtagen träningsplanering byggd på Spelarutvecklingsplanen (SUP) och omvärldsanalys.
- Centralt framtagna teorilektioner byggd på SBBF:s kursplan för spelare i aktuell åldersgrupp.
- Tester och prov av kompetenser.
- Transparens i verksamhetens upplägg och innehåll.
- Ta ut 15 spelare per kön och region för deltagande i Miki Herkel Cup (MHC) U15.

Konkret kan detta sammanfattas med att spelare som anmäler sig till verksamheten får att få en inblick och en utbildning i vad som krävs för att träna som en elitpelare.

Varje Region erbjuder 110 platser per läger och kön i U15 för de tre lägren. **OM en region blir full erbjuds man plats i annan region enligt:**

- Fullt i Södra flyttas man till Östra.
- Fullt i Östra flyttas man till Mellersta
- Fullt i Mellersta flyttas man till Norra
- Fullt i Norra flyttas man till Mellersta
- Fullt i Stockholm Syd flyttas man till Östra
- Fullt i Stockholm Nord flyttas man till Mellersta

Anmälningdatum avgör om man får plats i sin region (med förutsättning att man betalt anmälningavgift innan utsatt datum).

ALLA spelare är därmed välkomna att vara med och delta på samtliga tre läger eller endast ett/två enskilt/enskilda läger. Lägren bygger dock på det som tränats och genomförts tidigare (och även det som genomförts under U14) och vi rekommenderar därför varmt att man är med på alla tre läger.

MHC U15 är regionverksamhetens sjunde läger - Endast spelare som deltagit på minst två (2) av de tidigare lägren i U15 är aktuella för detta läger. Till MHC inbjuds 15 pojkar och 15 flickor per Region. Denna helg är ett spelarutbildningstillfälle där de sex regionerna samlas och spelar matcher mot varandra.



# Regionverksamhet Region Östra U15 - 2018/19

I samordning med SBBF:s årsplan är följande helger inplanerade för **Region Östra**:

- |           |                         |                      |            |
|-----------|-------------------------|----------------------|------------|
| • Läger 1 | Fri Anmälan             | 14-16 september 2018 | Södertälje |
| • Läger 2 | Fri Anmälan             | 7-9 december 2018    | Nyköping   |
| • Läger 3 | Fri Anmälan             | 1-3 mars 2019        | Vakant     |
| • MHC-U15 | 15 spelare/kön inbjudna | 5-9 juni 2019        | Södertälje |

## Inbjudan

Till de tre lägren är det fri anmälan. Det är önskvärt att klubbarna och coacher som har spelare **födda -04** informerar sina spelare i åldersgruppen om möjligheten att delta i regionverksamheten 2018/19. Det är av vikt att spelare som anmäler sig är licensierade i sin klubb då licensen innebär att man är försäkrad även i regionverksamheten.

### **Sista anmälningsdag (Reservation för att platser kan vara slut i regionen):**

Läger 1 – 14 augusti 2018

Läger 2 – 1 november 2018

Läger 3 - 1 februari 2019

För att finansiera delar av regionverksamhetens kostnader skall varje spelare betala en summa. Samtliga resor bekostas av spelarna själva. Alla spelare som vill närvara på regionverksamheten skall anmäla sig via sin regionslänk på <http://www.basket.se/Utbildning/Regionverksamhet/Anmalningsformular1819/> och sedan betala in anmälningsavgiften. Tänk på att det går att anmäla sig till alla tre läger direkt. Alla spelare (samt deras föräldrar/klubb/klubbcoach) som är anmälda i tid får en kallelse ca 1 månad innan respektive läger.

Klubbtränare är välkomna att närvara på de regionläger som genomförs. Detta är ett steg i att komma närmare varandra och man kan på plats ha en dialog mellan klubb och regionledare. Precis som tidigare år har vi skapat möjligheter för klubbcoacher att bo och äta gratis på lägren under förutsättning att man tagit kontakt i god tid innan lägret (minst 2 veckor). Vi hoppas att lägren blir en mötesplats för coacherna i regionen och på så vis kan vi tillsammans skapa bättre förutsättningar för våra spelare på olika sätt. Klubbcoacher anmäler sig till Regionansvarige Peter Stenius.

Länk till anmälan finns på <http://www.basket.se/Utbildning/Regionverksamhet/Anmalningsformular1819/>

Träningsplanering skickas ut ca 2 veckor innan respektive läger till spelare, föräldrar, klubbcoacher, klubbar och BDF.

## Kostnad

Spelarnas kostnad för lägren är till för att täcka boende (på hårt underlag), mat, övriga lokalhyror, ideella ledarnas reskostnader och T-shirt. Det innebär att när man blir kallad till ett läger så måste man vara inställd på att betala sina utlägg samt resa till lägret 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. Om man avanmäler (Sjukdom, skada, etc...) 10 dagar innan start på läger fås allt utom administrationsavgift på 150 kr åter, sker avanmälan mindre än 10 dagar innan så fås allt utom 600 kr tillbaka. – ALLA avanmälningar MÅSTE ske genom elektronisk kontakt (email) med Regionansvarige ALLA avanmälningar MÅSTE ske genom elektronisk kontakt med Regionansvarige Peter Stenius på [Peter.Stenius@basket.se](mailto:Peter.Stenius@basket.se)

Ett enskilt läger kostar 775 kr. (Kostnaden för MHC är ej satt ännu, i och med att förutsättningarna ej är klara)

För spelare som behöver ekonomiskt stöd för att vara med i verksamheten kontakta Regionansvarige Peter Stenius på [Peter.Stenius@basket.se](mailto:Peter.Stenius@basket.se) (Glöm inte anmäla dig först) samt fylla i formulär angående ekonomiskt stöd på <http://www.basket.se/Utbildning/Regionverksamhet/Anmalningsformular1819/>

### **Läger 1 – U15**

Datum: 14-16 september 2018

Prel. Tider: Samling ca kl 16.00 den 14/9 –avslutning ca 12.30 den 16/9. (Kommer i kallelse för läger)

Betalning: 775 kr senast 14 augusti 2018 som betalas in på IK Eos bankgiro 269-2499 (IK Eos sköter på uppdrag av SBBF den ekonomiska redovisningen för Regionverksamheten säsongen 2018/2019).

### **Läger 2 – U15**

Datum: 7-9 december 2018

Prel. Tider: Samling ca kl 16.00 den 7/12 –avslutning ca 12.30 den 9/12. (Kommer i kallelse för läger)

Betalning: 775 kr senast 1 november 2018 som betalas in på IK Eos bankgiro 269-2499

### **Läger 3 – U15**

Datum: 1-3 mars 2019

Prel. Tider: Samling ca kl 16.00 den 1/3 –avslutning ca 12.30 den 3/3. (Kommer i kallelse för läger)

Betalning: 775 kr senast 1 februari 2018 som betalas in på IK Eos bankgiro 269-2499



# Regionverksamhet Region Östra U15 - 2018/19

## **Märk betalningen med "Spelarens Namn - Region Östra läger 1 (alt 2 alt 3) U15"**

### Lägerinformation

- Alla spelare bor och äter gemensamt under lägret.
- Tränings- och boende grupper fördelas av Regionansvarig.
- Det är av stor vikt att spelarna är optimalt förberedda enl. de kallelser vi skickat ut.
- I utbildningssyfte lägger vi stor vikt vid att spelarna får arbeta med att ta **eget ansvar** i förhållande till "koll" och omhändertagande av material och sig själva samt i förhållande till övriga på lägret.

### Obligatorisk utrustning med till läger:

- Boll
- Ryggsäck att användas i samband med löpning/förflyttning
- Löparskor
- Anteckningsbok och penna
- Skor (bör du ha spelat med i 2 veckor)
- Tofflor
- Träningsoverall
- Vattenflaska
- Skavsårsplåster
- Tejp
- Elastisk linda
- Hygienartiklar
- Handduk
- Underkläder
- Rena strumpor till varje pass
- Kläder för "den lilla fritiden"
- Sovutrustning för hårt underlag. Maxmått på bäddmadrasser, 210x90 cm!
- Ev. Matsäck för fredag/söndag under resan

## **OBS – Viktigt att MÅLSMAN till spelaren är närvarande vid anmälan på följande länk!**

Anmälningsformulär hittar ni via följande länk.

<http://www.basket.se/Utbildning/Regionverksamhet/Anmalningsformular1819/>

### Kontaktinformation

#### Regionansvarig Region Östra

Peter Stenius [Peter.Stenius@basket.se](mailto:Peter.Stenius@basket.se) 0707-345521

#### Regionfysio Östra

Patrick Häggström [patrick@plusrehab.se](mailto:patrick@plusrehab.se) 0736-404698  
Erica Svanhagen [erica.svanhagen@gmail.com](mailto:erica.svanhagen@gmail.com) 0706-192931

#### Coacher

##### DU15

Mattias Lundgren, Benjamin Howard, Stefan Thorell, Roland Busk

##### HU15

Mille Panic, Slobodan Orlovic, Pejng Tahmasebi