



Regionverksamheten U14 Östra, 2018/19

Kallelse U14!

Kallelse till Regionläger 2 i Katrineholm. Enligt tidigare utskick är detta det andra av tre helger med Region Östra. Upptagningsområdet är distrikten Småland-Blekinges BDF och Östsvenska BDF samt klubbar i Södertälje och Nykvarn.

Vi önskar alla varmt välkomna!

Läger 2

Datum: 18-20 januari 2019

Plats: Duveholmshallen, Västgötagatan 39, 641 36 Katrineholm

Tid: Incheckning i entrén 15.45-16.00 den 18/1 – avslutning ca 13:00 den 20/1.

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

Märk inbetalningen med "Spelarens Namn - Region Östra Läg. 2 U14".

Sista datum för bet. har redan passerat så ni som inte betalat gör det snarast.

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.

Vid förhinder (skada, sjukdom, etc.) kontakta Regionansvarig omedelbart via mail för att boka av så att ni kan få del av inbetalningen tillbaka om ni redan hunnit betala, allt enligt information i inbjudan.

Klubbtränare är välkomna att närvara på de regionsamlingar som genomförs. Detta är ett steg i att komma närmare varandra och man kan på plats ha en dialog mellan klubbtag och regionlag samt få information om den kommande verksamheten. 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) med Regionansvarige Peter Stenius.

Schema

Vi börjar med gemensam samling för presentation av ledare och allmän information strax efter incheckningen kl.16

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.*

BONNIER
Bonnierförlagen



Scandic



inprint



LOKA

Folksam

molten
For the real game





Regionverksamheten

U14 Östra, 2018/19

Fredag

15.45-16.00	Incheckning	Alla	Duveholmshallen, entrén
16.00-16.30	Samling/start	Alla	Duveholmshallen, läktaren
17.00-18.30	Basket 1	Pojkar 1	A-hallen
17.00-18.30	Basket 1	Flickor 1	Nyhemshallen
17.30-18.30	Fyspass	Flickor 2	DE-hallen
18.30-20.00	Basket 1	Pojkar 2	A-hallen
18.30-20.00	Basket 1	Flickor 2	B-hallen
19.00-20.00	Fyspass	Flickor 1	C-hallen
20.00-21.00	Middag	Alla	Matsalen
22.00	Läggdags/samling	Alla	Sovsalar
22.30	Tyst på rummen	Alla	Sovsalar

Lördag

07.30-08.15	Frukost	Alla	Matsalen
08.30-10.00	Basket 2	Pojkar 2	B-hallen
08.30-10.00	Basket 2	Flickor 2	A-hallen
08.45-09.45	Fyspass	Pojkar 1	C-hallen
10.00-11.30	Basket 2	Pojkar 1	B-hallen
10.00-11.30	Basket 2	Flickor 1	A-hallen
10.15-11.30	Fyspass	Pojkar 2	C-hallen
11.30-12.30	Lunch	Alla	Matsalen
13.00-14.00	Teori	Alla	Aulan
14.00	Mellanmål	P/F gr. 2	Matsalen
15.00-17.00	Basket 3 + yoyo	Pojkar 2	B-hallen → A-hallen
15.30-17.30	Basket 3 + yoyo	Flickor 2	B-hallen
17.00-19.00	Basket 3 + yoyo	Pojkar 1	A-hallen → B-hallen
17.30-19.30	Basket 3 + yoyo	Flickor 1	A-hallen
19.00-20.00	Middag	Alla	Matsalen
22.00	Läggdags/samling	Alla	Sovsalar
22.30	Tyst på rummen	Alla	Sovsalar

BONNIER
Bonnierförlagen



Scandic



inprint



LOKA

Folksam

molten
For the real game





Regionverksamheten U14 Östra, 2018/19

Söndag

07.00-08.00	Frukost	Alla	Matsalen
08.00	Utomhuslöpning	P/F gr. 1	Samling i entrén
08.30-10.00	Basket 4	Flickor 1	B-hallen
08.30-10.00	Basket 4	Pojkar 1	A-hallen
09.30	Utomhuslöpning	P/F gr. 2	Samling i entrén
10.00-11.30	Basket 4	Flickor 2	B-hallen
10.00-11.30	Basket 4	Pojkar 2	A-hallen
11.30-12.30	Lunch	Alla	Matsalen
12.30-12.45	Avslutning	Alla	Matsalen

Obligatorisk utrustning

- Boll
- Anteckningsmaterial
- Bok/läsmaterial för vilopauser
- 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) + Eventuell U14 region t-shirt
- Utrustning vid skada: Elastisk binda ("Dauer-binda"), tejp ("Coachtape"), Skavsårsplåster
- **Kläder och skor för att jogga utomhus.**

Kommande program

- Läger 3 26-28 april Södertälje

BONNIER
Bonnierförlagen



Scandic



inprint



LOKA

Folksam

molten
For the real game





Regionverksamheten U14 Östra, 2018/19

Kontaktinformation

Regionansvarig Östra

Peter Stenius 070-7345521 Peter.Stenius@basket.se

Regionansvarig fysio

Erica Svanhagen 070-6192931 erica.svanhagen@gmail.com

Ledarstab Flickor

Ulrika Karlsson
Patrik Rosenlund
Nikolina Jelica
Noel Filén Hammarström

Ledarstab Pojkar

Jan Tratnik
Oliver Malekzadegan
Benjamin Howard

Råd och Vård för idrottsskador



Ring 020-44 11 11 så får du rådgivning eller träffa en legitimerad sjukgymnast. Helt kostnadsfritt.



Folksam

BONNIER
Bonnierförlagen



Scandic



inprint



LOKA

Folksam

molten
For the real game

