



Regionverksamhet Norra 2017/18

Tack för din anmälan!

Region Norra tackar för din anmälan till årets regionverksamhet för pojkar & flickor födda -04 (U-14) och bjuder härmed in dig till Luleå, 15-17 september. Enligt tidigare utskick är detta den första av tre helger med Region Norra. Upptagningsområdet är distrikten Norrbotten, Västerbotten och Mellannorrland. Intresset för årets regionverksamhet har varit stort och vi önskar alla varmt välkomna till Luleå!

Samling 1a

Tid: 15,00 fredagen den 15 sep – ca 13.00 söndagen den 17 sep.
Plats: Sunderby sporthall Sporthall samt Sunderby folkhögskola
Kostnad: 725 kr som skall vara oss tillhanda via bankgiro 269-2499, oss tillhanda senast måndag den 28 augusti.

Tänk på att märka din betalning med Region Norra U-14 + Läger 1A + Namn + Klubb

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. **OBS!** Tänk på att det endast serveras förstärkt kvällsmål (pastasallad) på fredagen. Se därför till att äta något ordentligt innan ni kommer eller ta med er något eget kvällsmål.

Schema U-14

Fre

15,00-15,45 Incheckning Sunderby Sporthall
16,00-17,30 Träning 1 flickor grupp 1
16,30-17,30 Styrketeknik flickor grupp 2
16,30-18,00 Träning 1 pojkar
17,30-18,30 Styrketeknik flickor grupp 1
17,30-19,00 Träning 1 flickor grupp 2
18,30-19,30 Styrketeknik pojkar
21,00 Kvällsmål
22,00 Läggdags

Lör

06,30 Frukost flickor grupp 1 och pojkar
07,30 Frukost flickor grupp 2
07,30-09,30 Träning 2, flickor grupp 1, avslutas med YoYo-test
08,00-10,00 Träning 2 pojkar, startar med YoYo-test
09,00-11,00 Träning 2 flickor grupp 2, startar med YoYo-test
12,00 Lunch, pojkar och flickor
14,00-15,30 Träning 3, flickor grupp 1
15,30-17,00 Träning 3, pojkar
17,00-18,30 Träning 3, flickor grupp 2
18,00 Middag pojkar och flickor grupp 1
18,45 Middag flickor grupp 2
20,00 Teori samtliga deltagare, "Att vara en elitspelare" samt "vett och etikett".



Regionverksamhet

Norra

2017/18

21,00 Kvällsfika
22,00 Läggdags

Sön

06,45 Frukost, flickor grupp 2
07,30 Frukost, flickor grupp 1 och pojkar
07,30 Utomhusjogg flickor grupp 2
08,00-09,30 Träning 4 flickor grupp 2
09,00 Utomhusjogg flickor grupp 1 och pojkar
09,30-11,00 Träning 4 flickor grupp 1
09,30-11,00 Träning 4 pojkar
13,00 Gemensam avslutning

Städning och packning sker efter träningen men innan samlingen kl 13,00.

Kallade

Flickor			Pojkar		
Förnamn	Efternamn	Klubb	Förnamn	Efternamn	Klubb
Siri	Hedlund	Antnäs BK	Malte	Granberg	Antnäs BK
Alice	Lundström	BK Gladan	Elias	Ceder	BK Gladan
Elin	Blomqvist	BK Gladan	Gustav	Lakso	BK Gladan
Ellen	Renberg	BK Gladan	Hannes	Hietaniemi	BK Gladan
Emma	Karlström	BK Gladan	Marcus	Carlsson	BK Gladan
Emma	Pudas	BK Gladan	Monjed	Ktaman	BK Gladan
Frida	Segerlund	BK Gladan	Nilas	Håkansson	BK Gladan
Hilda	Öhlund	BK Gladan	Ville	Norström	BK Gladan
Lova	Henriksson	BK Gladan	Alexander	Hellman Nordström	BK Höken
Pauline	Handersten	BK Gladan	Elias	Engström	BK Höken
Saga	Lövgren	BK Gladan	Emil	Hannlöv-Fält	BK Höken
Svea	Strand	BK Gladan	Erik	Josefsson	BK Höken
Alaa	Assal	BK Höken	Fredrik	Jacobzon	BK Höken
Anna	Östling	BK Höken	Hugo	Bäckman	BK Höken
Elsa	Heimdahl Pettersson	BK Höken	William	Andersson	BK Höken
Lea	Tano	BK Höken	Filip	Jansson	Sunderby SK
Lova	Ejneborn Skär	BK Höken	Liam	Rylander	Sunderby SK
Nellie	Gunnarfeldt	BK Höken	Marius	Apelqvist	Sunderby SK
Sara	Vikström	BK Höken	Oscar	Hedqvist	Sunderby SK
Stina	Hansson	BK Höken			
Svea	Henriksson	BK Höken			
Tilda	Nordqvist	BK Höken			
Tilde	Heikki	BK Höken			
Ida	Hedman	BK Vråken			
Nellie	Fors	BK Vråken			
Agnes	Lodén	Brooklyn Eagles			
My	Mettävainio-Berglund	Brooklyn Eagles			
Salma	Kuo	Brooklyn Eagles			
Elin	Brorsson	Gammelstads BBK			



Regionverksamhet Norra 2017/18

Filippa	Kinnunen	Gammelstads BBK
Hanna	Gotthold	Gammelstads BBK
Olivia	Nygren	Gammelstads BBK
Julia	Rönnbäck	IFK Råneå
Astrid	Nilsson	Sunderby SK
Elin	Nygård	Sunderby SK
Ella	Fägnell	Sunderby SK
Ellen	Lindström	Sunderby SK
Ellen	Rönnerberg	Sunderby SK
Felicia	Wasserman	Sunderby SK
Ida	Fredriksson	Sunderby SK
Jamilia	Backteman	Sunderby SK
Julia	Larsson	Sunderby SK
Lilly	Sandström	Sunderby SK
Maja	Erlandsson	Sunderby SK
Matilda	Skarpsvärd	Sunderby SK
Nova	Alldén	Sunderby SK
Siri	Lindberg	Sunderby SK
Sophia	Hersinger	Sunderby SK
Tea	Wonkavaara	Sunderby SK
Tindra	Rosengren Wistrand	Sunderby SK
Wilma	Lundström	Sunderby SK

Obligatorisk utrustning

- Boll
- Anteckningsmaterial
- Kläder och skor för utomhusjogg
- 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)
- Utrustning vid skada: Elastisk binda ("Dauer-binda"), tejp ("Coachtape"), Skavsårsplåster

Kommande program

Samling 2 12-14 januari Dragonskolan Umeå
Samling 3 27-29 april Dragonskolan, Umeå



Regionverksamhet Norra 2017/18

Kontaktinformation

Regionansvarig Norra

Tommie Hansson tommie.hansson@basket.se 070-632 32 16 Norrbottens BDF

Ledarstab Flickor 04 norra

Hasse Vågström
Farkhad Jamaldinov
Kim Malfroy
Emma Eriksson

Mellannorrlands BDF
Norrbottens BDF
Norrbottens BDF
Norrbottens BDF

Ledarstab Pojkar 04 norra

Filip Mosesson
Amanda Wikberg
Eva-Lotta Strömsten
Fredrik Thavenius

Norrbottens BDF
Norrbottens BDF
Västerbottens BDF
Mellannorrlands BDF

Fysioansvarig Norra

Rickard Carnerud (fysio) riche23@hotmail.com 070-545 54 84 Norrbottens BDF