



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 Östersund, 29 sep till 1 okt 2017. 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 Östersund!

Samling 1B

Tid: 16,00 fredagen den 29 sep– ca 12.00 söndagen den 1 okt.
Plats: ATS Sporthall, Sporthallen, Palmcrantzskolan samt Campus Fyrvalle
Kostnad: 725 kr som skall vara oss tillhanda via bankgiro 269-2499 senast måndagen den 28 augusti.

Märk betalningen med Region Norra u-14+ läger 1B + 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 på fredagen. Se därför till att äta något ordentligt innan ni kommer eller ta med er något eget kvällsmål.

Schema U-14

Fre

16,00-16,45	Incheckning ATS sporthall Fyrvalle	
17,00-18,30	Träning 1 flickor, ATS	17,15
17,30-18,30	Styrketeknik pojkar, ATS	17,45
18,30-19,30	Styrketeknik flickor, ATS	18,45
18,30-20,00	Träning 1 pojkar, ATS	18,45
21,00	Kvällsmål	
22,00	Läggdags	

Lör

07,00	Frukost flickor	
07,30	Frukost pojkar	
08,00-09,30	Träning 2, flickor, ATS	
09,30-11,00	Träning 2 pojkar, ATS	
12,00	Lunch, pojkar och flickor	
15,00-17,00	Träning 3, flickor, ATS (startar med YoYo-test)	
17,00-19,00	Träning 3, pojkar, ATS (startar med YoYo-test)	
18,00	Middag flickor	
19,15	Middag pojkar	
20,30	Teori samtliga deltagare, ”Att vara en elitspelare” samt ”vett och etikett”.	
21,30	Kvällsfika	
22,30	Läggdags	

Sön



Regionverksamhet

Norra

2017/18

07,30 Frukost, pojkar
 08,30 Frukost, flickor
 08,30 Utomhusjogg pojkar
 09,00-10,30 Träning 4 pojkar, ATS
 10,00 Utomhusjogg flickor
 10,30-12,00 Träning 4 flickor, ATS

Kallade

Flickor			Pojkar		
Förnamn	Efternamn	Klubb	Förnamn	Efternamn	Klubb
Christina	Persson	Bräcke SK	Arbab	Kahyas	Bräcke SK
Alva	Norberg	KFUM Sundsvall	Gihuri	Moses	Bräcke SK
Frida	Olsson	KFUM Sundsvall	Motaz	Hamid	Bräcke SK
Maja	Hedin	KFUM Sundsvall	Adam	Rask	KFUM Sundsvall
Jennifer	Hegethorn	KFUM Umeå	Alfred	Nyström	KFUM Sundsvall
Mimmi	Hegethorn	KFUM Umeå	David	Creutziger	KFUM Sundsvall
Nora	Strömsten	KFUM Umeå	Emanuel	Nylander	KFUM Sundsvall
Helena	Axelsson	Ragunda BBF	Jakob	Bexell	KFUM Sundsvall
Stina	Nyberg	Ragunda BBF	Mattias	Åslin	KFUM Sundsvall
Alan	Hassan	Östersund Basket	Elias	Andersson	KFUM Umeå
Elsa	Svensson	Östersund Basket	Gabriel	Björkman	KFUM Umeå
Emma	Dahlström	Östersund Basket	Alexander	Borg	Östersund Basket
Erika	Vikström	Östersund Basket	Axel	Lindgren Magnusson	Östersund Basket
Felicia	Caarls	Östersund Basket	Benjamin	Martinsson	Östersund Basket
Hanna	Fureman	Östersund Basket	Felix	Nilsson	Östersund Basket
Julia	Moberg	Östersund Basket	Gustav	Danielsson-Carlman	Östersund Basket
Kiana	Siamansouri	Östersund Basket	Oliver	Elvbo	Östersund Basket
Linnea	Lärkert	Östersund Basket	Theo	Bäckman	Östersund Basket
Liv	Nord	Östersund Basket	Valter	Zettervall Berglind	Östersund Basket
Princess	Igbinukpo	Östersund Basket	William	Valskrå	Östersund Basket
Thea	Danielsson	Östersund Basket			



Regionverksamhet Norra 2017/18

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

Kontaktinformation

Regionansvarig Norra

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

Ledarstab Flickor 04 norra

Hasse Vågström	Mellannorrlands BDF
Farkhad Jamaldinov	Norrbottens BDF
Kim Malfroy	Norrbottens BDF
Emma Eriksson	Norrbottens BDF

Ledarstab Pojkar 04 norra

Filip Mosesson	Norrbottens BDF
Amanda Wikberg	Norrbottens BDF
Eva-Lotta Strömsten	Västerbottens BDF
Fredrik Thavenius	Mellannorrlands BDF

Fysioansvarig Norra

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



Regionverksamhet Norra 2017/18