



# Regionverksamhet Stockholm Nord 2016/17

## Kallelse

Hej!

### Här kommer kallelse, schema, info, träningsplanering och gruppindelning för U15 läger 3.

Region Stockholm Nord tackar för din anmälan till årets regionverksamhet för pojkar & flickor födda -02 (U-15) och bjuder härmed in dig till **läger 3 i Vällingbyhallen, Vällingby, den 28-30 april**. Enligt tidigare information är detta det tredje av tre helger med Region Stockholm Nord 2016/2017.

**Observera att detta läger är ett så kallat Megaläger där både U14 och U15 samtidigt har läger 28-30/4 i Vällingby!**

**Övernattning på lägret sker på hårt underlag på Vällingbyskolan både fredag och lördag för samtliga spelare och ledare och alla äter och bor gemensamt under samlingen, alla måltider intas på Vällingbyskolan. Om du inte tidigare betalt in anmälningsavgiften för läger 3 så ber vi dig betala in anmälningsavgiften på 690 kr senast 1 april 2017.**

Anmälningsavgiften betalas in till IK Eos Lund bankgiro 269-2499. IK Eos Lund sköter den ekonomiska redovisningen av regionverksamheten på uppdrag av SBBF. Märk inbetalningen med spelarens namn, vilken region det avser, om det är U14 eller U15 samt vilket läger betalningen avser (t.ex. läger 3).

Spelarnas kostnad för lägret är till för att täcka mat, boende och hallhyra. 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 hur spelarens klubb gör. Samtliga deltagare erhåller en regionlags t-shirt under första lägret.

## Läger 3

Datum: 28-30/4 2017

Tid: Samling/incheckning Vällingbyskolan 17:30 fredagen den 28 april – avslutning ca 14:15 söndagen den 30 april.

Plats: Vällingbyhallen, Vällingby. Spelare tar sig till och från lägret på egen bekostnad.

Kostnad: 690 kr som betalas in på IK Eos Lund bankgiro 269-2499. Se info ovan.

### Obligatorisk utrustning som medtages:

- Boll
- **Kläder och skor för utomhusträning, Cooper test lördag.**
- Luftmadrass, kudde, sängkläder etc
- Anteckningsmaterial
- Vattenflaska
- Träningskläder (fyra basketträningar och fys) & Hygienartiklar
- Ditt ordinarie matchställ från Din klubb (ljus och mörk)
- Utrustning vid skada: Elastisk binda ("Dauer-binda"), tejp ("Coachtape"), Skavsårsplåster



# Regionverksamhet Stockholm Nord 2016/17

## Schema Läger 3

Se bilaga. Gruppindelningen finns nederst på denna bilaga. Observera att gruppindelningen är preliminär och att träningsgrupperna även kommer att delas upp i mindre grupper för boende i klassrum.

## Träningsplanering

Bifogat hittar ni även träningsplaneringen som vi ska genomföra på lägret. Titta gärna igenom den innan lägret så ni spelare vet vad ni kommer att träna på. Hoppas även att den fungerar som information/kunskap/inspiration till er ledare runt om i regionen! Det finns länkar i planeringen som leder till filmklipp med detaljerna vi fokuserar på under övningarna.

## Kommande program

MHC U15 3-6 juni 2017 Truppen kommer att bestå av 15 spelare plus 5 reserver. Direkt efter MHC kommer landslagstrupper att tas ut.

## Klubbcoacher

Vi välkomnar klubbcoacher att besöka lägret, återkom till mig omgående om ni vill bo och/eller äta med oss andra ledare.

## Regionverksamheten på Facebook

SBBF har startat en Facebook sida för Regionverksamheten där vi hoppas nå ut tydligt och enkelt, samlat på ett ställe med information som berör oss alla inblandade över hela Sverige. Ni hittar sidan på länken nedan som vi hoppas ni ska gilla.

<https://www.facebook.com/Regionverksamheten/>

## Kontaktinformation

### Regionansvarig Stockholm Nord

Christer Sjögren - 0705-345145 christer.sjogren@basket.se

### Ledarstab Pojkar U14 Stockholm Nord

Bakar Bakar  
Michel Roque  
Annica Johansson

### Ledarstab Flickor U14 Stockholm Nord

Philip Aluko  
Olle Skog  
Markus Eklund

### Fysioansvarig Stockholm Nord

David Holmgren - david.k.holmgren@gmail.com

## Gruppindelning

### Flickor

Arbman  
Arnlund

Smilla  
Celina

KFUM Blackeberg  
AIK Basket

Gustafsson  
Lindberg

### Pojkar

Elias  
Eric

KFUM Blackeberg  
Tureberg Basket



# Regionverksamhet Stockholm Nord 2016/17

Berg	Viktoria	AIK Basket	Humer	William	Tureberg Basket
Berge	Vera	AIK Basket	Myrthil	Romeo	AIK Basket
Celebi	Eda	AIK Basket	Haaker	David	Täby Basket
Einarsson	Vilhelmina	KFUM Blackeberg	Haaker	Jakob	Täby Basket
Flink	Moa	Spånga Basket	Sanne	Tom	Täby Basket
Forsgårdh	Ebba		Simonsson-		
		KFUM Blackeberg	Gavlefors	Ludvig	KFUM Blackeberg
Göransson	Elin	KFUM Blackeberg	Andersson	Sebastian	KFUM Blackeberg
Harper	Melissa	Järfälla BBK	Asgodom	Natnael	AIK Basket
Johansson	Rebecca	Spånga Basket	Falck	Joakim	Järfälla BBK
Larsson	Wilma	Spånga Basket	Lumpus	Valter	AIK Basket
Mammou	Carolina	AIK Basket	Hulting	William	AIK Basket
Schreiber	Marina	Täby Basket	Dejus	Adam	Viby Basket
Wickbom	Vendela	AIK Basket	Molander	Daniel	Åkersberga Basket
Wienski	Vera	KFUM Blackeberg	Wallin	Jakob	Tureberg Basket
Östervall	Tuva	Spånga Basket	Magnusson	Johan	Åkersberga Basket
Bergholtz	Lova	Tureberg Basket	Wallén	Oliver	Åkersberga Basket
Billow	Amanda	Spånga Basket	Westerberg	Theodor	Tureberg Basket
Broberg	Elin	Viby Basket	Teigland	Aleksander	Djursholm Indians
Carlander	Marie	AIK Basket	Hagmyr	August	Täby Basket
Crambert Larsson	Cajsa	Spånga Basket	Drakenberg-Gulin	Emil	KFUM Blackeberg
Eklund	Selma	AIK Basket	Oroug	Viktor	Viby Basket
Hagberg	Ella				FC Bayern
		Täby Basket	Andersson	Isak	Munchen
Håkansson Leplat	Chanel	Spånga Basket	Ögren	Adam	Täby Basket
Ladborn	Mathilda	AIK Basket	Juodsbrukis	Adas	KFUM Blackeberg
Ljungberg Ringmar	Hedda	Täby Basket	Peterson	Andree	KFUM Blackeberg
Odell	Hilda	Viby Basket	Broms	Caspar	AIK Basket
Sandberg	Lovisa	Viby Basket	Toomson	Dante	AIK Basket
Tewelde	Hermela	KFUM Blackeberg	Wright	Jonathan	Tureberg Basket
Tuncay	Ilayda	AIK Basket	Katenbe	Caesar	Täby Basket
Widolf	Ingrid	AIK Basket	Papadopoulos	Nikolaos	AIK Basket
Grönquist	Isabell	AIK Basket	Lindholm	Petter	Djursholm Indians