



# Region Stockholm Syd

## U16

### 2018-19

#### Tack för din anmälan!

Region Stockholm Syd tackar för din anmälan till årets regionverksamhet för pojkar & flickor födda -03 och bjuder härmed in dig till Haninge den 26-28 oktober. Enligt tidigare utskick är detta den första av två helger med Region Stockholm Syd.

Upptagningsområdet är: Alvik Basket, KFUM Lidingö, KFUM Central, Kungsholmen Basket, KFUM Fryshuset, Hammarby Basket, Skuru Basket, Värmdö IF, Saltsjöbadens IF, KFUM JKS, Tumba Goif, KFUM Huddinge, KFUM Tyresö, Bagarmossen Basket, Sättra IF, Sydcenter, AFC Jordbro, KFUM Botkyrka och Haga Haninge.

#### Vi önskar er varmt välkomna till Fredrika Bremergymnasiet och Torvalla Sporthall!

#### Läger 1

Datum: 26-28 oktober

Plats: Fredrika Bremergymnasiet (Invigning/avslutning + boende + mat), Dalarövägen 64  
Torvalla Sim- och Sporthall (träningarna), Dalarövägen 66, 135 45 Haninge

Tid: Samling kl 15.45 den 14/9 –avslutning ca 13.30 den 16/9.

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 Stockholm Syd Läg. 1 U16".

**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 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 regiontag 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 10 dagar) med Regionansvarige Johan Persson.

**BONNIER**  
Bonnierförlagen



**Scandic**



**inprint**



**LOKA**

**Folksam**

**molten**  
For the real game



# Region Stockholm Syd

## U16

### 2018-19

#### 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 dem med sig egen matsäck.**

Dag	Klockslag	Tjejrgrupp	Killgrupp	Aktivitet	Plats
fredag 26/10	15:45-16:15	Alla	Alla	Incheckning	Fredrika Bremergymnasiet
	16.30-16.45	Alla	Alla	Invigning	Ljushallen
	17:00-19:00	DU16	HU16 GR1	Basketpass 1	Torvalla Sporthall
	17:15-18:45		HU16 GR2	Fyspass	Danssalen
	19:00-21:00		HU16 GR2	Basketpass 1	Torvalla Sporthall
	19:15-20:45	DU16		Fyspass	Danssalen
	20:00-22:00	Alla	Alla	Middag	Matsalen
	22:45	Alla	Alla	Sovdags	Tyst på rummen
lördag 27/10	07:15-08:00		HU16 GR1	Frukost	Matsalen
	08:00-08:45	DU16	HU16 GR2	Frukost	Matsalen
	09:00-10:30		HU16 GR1	Basketpass 2	Torvalla Sporthall
	10:30-12:00	DU16	HU16 GR2	Basketpass 2	Torvalla Sporthall
	10:30-12:00		HU16 GR1	Fyspass	Danssalen
	12:15-13:30	Alla	Alla	Lunch	Matsalen
	13:30-14:00		HU16 Alla	Teori	Aulan
	14:00-14:30	DU16		Teori	Aulan
	14:30		HU16 GR1	Mellanmål	Ljushallen
	15:00	DU16	HU16 GR2	Mellanmål	Ljushallen
	15:30-17:45		HU16 GR1	Basketpass 3 + yoyotest	Torvalla Sporthall
	17:45-20:15	DU16	HU16 GR2	Basketpass 3 + yoyotest	Torvalla Sporthall
	19:30-21:15	Alla	Alla	Middag	Matsalen
	20:15-20:30		HU16 GR1	Mätning	Ljushallen
	20:30-21:00	DU16		Mätning	Ljushallen
21:00-21:30		HU16 GR2	Mätning	Ljushallen	
	22:30	Alla	Alla	Sovdags	Tyst på rummen



# Region Stockholm Syd

## U16

### 2018-19

söndag 28/10

07:00-07:30	DU16	HU16 GR1	Frukost	Matsalen
07.30-08.00		HU16 GR2	Frukost	Matsalen
07:30-08.45	Alla	Alla	Städning	Fredrika Bremergymnasiet
08:30		HU16 GR1	Utomhuslöpning	Fredrika Bremergymnasiet
09:00-10:30		HU16 GR1	Basketpass 4	Torvalla Sporthall
10:00	DU16	HU16 GR2	Utomhuslöpning	Torvalla Sporthall
10:30-12:00	DU16	HU16 GR2	Basketpass 4	Torvalla Sporthall
11:30-13:00	Alla	Alla	Lunch	Matsalen
13:00-13:30	Alla	Alla	Avslutning	Aulan

#### Obligatorisk utrustning

- Boll
- Anteckningsmaterial
- Bok/läsmaterial för vilopauser
- Vattenflaska
- Sovutrustning för övernattnig på hårt underlag (luftmadrass, sovsäck, kudde eller likn.).
- Träningskläder (Fyra tränings) & 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.**

#### Kallade Region Stockholm Syd Flickor och Pojkar - 03

Namn	Klubb	Namn	Klubb
Maja Thelin	AIK	Alvin Ibáñez Mengüç	Alvik
Sofia Lyth Söderlind	Alvik	Axel Henning	Alvik
Nell Andersson	DIF	Axel Windmar	Alvik
Stella Mc Intyre	Central	Julian Ryott	Alvik
Astrid Frankl Sandberg	Fryshuset	Ludvig Rindegård	Alvik
Bati Assefa	Fryshuset	Noel Smeds	Alvik
Evelina Wennberg	Fryshuset	Oliver Sjögren	Alvik
Ida Kempe	Fryshuset	Olle Altéus	Alvik
Isabella Björk	Fryshuset	Adam Winther	Hammarby
Julia Törneman	Fryshuset	Ahmed Mabrouk	Hammarby
Ylva Mårud	Fryshuset	Benjamin Yombi De Yombi	Hammarby
Wilma Lindgren	Haga Haninge	Emil Rudman	Hammarby
Aline Lantz	Lidingö	Ganerdene Tsogtbaatar	Hammarby
Alva Brunlid	Lidingö	Hector Gonzalez	Hammarby

**BONNIER**  
Bonnierförlagen



**Scandic**



**inprint**



**LOKA**

**Folksam**

**molten**  
For the real game





# Region Stockholm Syd

## U16

### 2018-19

Ella Ericsson	Lidingö	Jack Lind	Hammarby
Febe Langseth	Lidingö	Olle Ernberg	Hammarby
Filippa Paperin	Lidingö	Ademar Santos	Central
Rakel Wahlberg	Lidingö	David Boman	Fryshuset
Victoria Sjögren	Lidingö	Egil Hedenvind	Fryshuset
Wilda Matsers	Lidingö	Elias Ekdahl Reining	Fryshuset
Frida Hirsch	Kungsholmen	Emanuel Karlsson	Fryshuset
Tilde Lyngra	Kungsholmen	Erik Tornberg	Fryshuset
Julia Vallberg	Skuru	Jean Pierre Abi Elias	Fryshuset
Kajsa Åhlberg	Skuru	Noah Al Basha	Fryshuset
		Rafael Berhe	Fryshuset
		Yousef Ghanem	Fryshuset
		Malte Eriksson	Huddinge BBK
		Elias Belfrage	Lidingö
		Gabriel Jerkéus	Lidingö
		Henrik Marmolin	Lidingö
		Isak Jansson	Lidingö
		Oskar Larsson	Lidingö
		Robin Ramnestål	Lidingö
		Hugo Åkerhielm	Kungsholmen
		Noah Opard	Kungsholmen
		Axel Utterberg	Skuru
		Frans Malmborg	Skuru
		Olle Lindblom	Skuru
		Rikard Jansson	Skuru

#### Kommande program

- Läger 2 26 - 28 april Stockholm (Plats ej klart)
- Miki Herkel Cup 6 - 9 juni Södertälje Endast de som blir inbjudna (15 spelare/kön)

**BONNIER**  
Bonnierförlagen



**Scandic**



**inprint**



**LOKA**

**Folksam**

**molten**  
For the real game





# Region Stockholm Syd

## U16

### 2018-19

#### Kontaktinformation

#### Regionansvarig Stockholm Syd

Johan Persson 070-837 37 90 [johan.persson@basket.se](mailto:johan.persson@basket.se)

#### Regionansvarig fysio

Cecilia "Cilla" Ehn 070-828 43 10 [Cecilia.Ehn@basket.se](mailto:Cecilia.Ehn@basket.se)

#### Ledarstab Flickor 03 Stockholm Syd

Harald Naumann, Ridwan Chowdhury, Nils Björndahl, Marqus Landin

#### Ledarstab Pojkar 03 Stockholm Syd

Ali Ghanim, Keyvan Khazravi, Omar Sharif

## 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

