



Regionverksamhet Mellersta U14 2016/17

Tack för din anmälan!

Region Mellersta tackar för din anmälan till årets regionverksamhet för pojkar och flickor födda -03 (U14) och bjuder härmed in dig till **Tegelbruket, Örebro den 7-9 oktober**.

Läger 1:3

Tid: 16:00 fredagen den 7 oktober – ca 12:30 söndagen den 9 oktober.

Plats: Tegelbruket, Örebro, ([klicka här för karta](#))

Kostnad: 690 kr som betalas in på IK Eos bankgiro 269-2499.

(IK Eos sköter på uppdrag av SBBF den ekonomiska redovisningen för Regionverksamheten säsongen 2016/2017).

Sista betalningsdag måndag 26 september

Tänk på att märka din betalning med: Region Mellersta U14 + Läger 1 + 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.

Vid förhinder (skada, sjukdom, etc.) kontakta Regionansvarig omedelbart så att det blir möjligt att boka av så att ni kan få del av eller hela inbetalningen tillbaka om ni redan hunnit betala.

Hel återbetalning kan bara garanteras om avanmälan skett skriftligen till Regionansvarige senast 10 dagar före lägerstart.

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 innan lägret med Regionansvarig.

Obligatorisk utrustning

- Boll
- Kläder och skor för utomhusjogg
- Anteckningsmaterial
- Vattenflaska
- Sovutrustning för övernattning på hårt underlag (luftmadrass, sovsäck, kudde)
- Träningskläder (fyra träningar) & hygienartiklar
- Ditt ordinarie matchställ från Din klubb (ljus och mörkt)
- Utrustning vid skada: Elastisk binda ("dauer-binda"), tejp ("coachtape") och skavsårsplåster



Regionverksamhet Mellersta U14 2016/17

Schema (preliminärt)

Vi tränar, äter och sover i Tegelbruket.

Tänk på att pojkarna har middag efter träningen på fredag. Spelarna ansvarar själva för att få isg mat innan träningen, förslagsvis har man med sig egen matsäck.

FREDAG 7/10

16:00	Incheckning och introduktion
17:00	Middag Flickor
17:30-19:00	Träning Pojkar
17:30-18:15	Skivstångsteknik Flickor grupp 1
18:15-19:00	Skivstångsteknik Flickor grupp 2
19:00-20:30	Träning Flickor
19:30	Middag Pojkar
21:30	Kvällsmat

LÖRDAG 8/10

07:00	Frukost Flickor
08:00-09:30	Träning Flickor
08:00	Frukost Pojkar
09:30-11:00	Träning Pojkar
11:30	Lunch Flickor
12:00	Lunch Pojkar
14:30-16:00	Träning Flickor
14:00-14:45	Skivstångsteknik Pojkar Grupp 1
14:45-15:30	Skivstångsteknik Pojkar Grupp 2
16:00-17:30	Träning Pojkar
18:00	Middag
18:30-19:30	Teoripass, teorisalen
21:00	Kvällsmat

SÖNDAG 9/10

07:30	Frukost Pojkar
08:15	Utomhusjogg Pojkar
08:30	Frukost Flickor
08:30-10:00	Träning Pojkar
09:40	Utomhusjogg Flickor
10:00-11:30	Träning Flickor
11:30	Lunch Pojkar
12:00	Lunch Flickor
12:00	Föräldramöte, teorisalen
12:30	Avslutning, teorisalen



Regionverksamhet Mellersta U14 2016/17

Anmälda Flickor (15 sept)

Alice Rydberg	Arvika Basket
Julia Persson	Arvika Basket
Tuva Wikman	Arvika Basket
Ajna Dolovac	Bollstanäs SK
Diana Eliasson	Bollstanäs SK
Angel Sener	FUBB Basket
Ebba Zalamans	FUBB Basket
Elin Grufman	FUBB Basket
Harmony Tekle	FUBB Basket
Hedda Björnberg	FUBB Basket
Isabelle Boisard	FUBB Basket
Johanna Sener	FUBB Basket
Matilda Sundling	FUBB Basket
Negar Rezaei	FUBB Basket
Isak Söderlund	KFUM Gävle
Klara Enfors	KFUM Gävle
Rebecka Ulin	KFUM Gävle
Isa Eklund Richard	KFUM Uppsala
Lisa Rensmo	KFUM Uppsala
Minna Nyman	KFUM Uppsala
Rebecka Chahoud	KFUM Uppsala
Sabrina Larsson	KFUM Uppsala
Wilma Bengtsson	KFUM Uppsala
Emmie Persson/Bandh	Köping UBBK
Cornelia Fernaeus	Ockelbo Basket
Ella Ekström	Ockelbo Basket
Indra Kihlander	Ockelbo Basket
Klara Helin	Ockelbo Basket
Liv Fliesberg	Ockelbo Basket
Lovisa Rosén	Ockelbo Basket
Wilma Sjögren	Ockelbo Basket
Aaliyah Massaquoi	Sigtuna BBK
Alva Nordin	Sigtuna BBK
Cathlin Soldevall	Sigtuna BBK
Johanna Blomberg	Sigtuna BBK
Milly Gärde	Sigtuna BBK
Olivia Axzell	Sigtuna BBK
Tina Gärde	Sigtuna BBK
Vendela Runesson	Sigtuna BBK
Elma Colakovic	Västerås Basket
Elsa Wass	Västerås Basket
Josefine Fahle-Haking	Västerås Basket



Regionverksamhet Mellersta U14 2016/17

Anmälda Pojkar (15 sept)

Max Berglund	Bollstanäs BK
Gustav Cronvall	Bollstanäs SK
Gustav Cronvall	Bollstanäs SK
Henrik Höggren	Bollstanäs SK
Alfred Lindström	KFUM Gävle
Anton Boye-Jakobson	KFUM Gävle
Anton Jonsson	KFUM Gävle
Henning Fröjd	KFUM Gävle
Isak Franzon	KFUM Gävle
Jonathan Arwehed	KFUM Gävle
Simon Ohlsson	KFUM Gävle
Wilmer Engstedt	KFUM Gävle
Joel Kromm	KFUM Ludvika
Alexander Douhan	KFUM Uppsala
Ashkan Shabani	KFUM Uppsala
Dyaco Koyi	KFUM Uppsala
Eddie Rudström	KFUM Uppsala
Elias Liljestrand	KFUM Uppsala
Gustaf Eklund	KFUM Uppsala
Jesper Stjerna	KFUM Uppsala
Oskar Luttinger	KFUM Uppsala
Reda Ali Salih	KFUM Uppsala
Tom Öberg	KFUM Uppsala
Adam Spahic	KFUM Örebro
Filip Persson	Ockelbo Basket
Johan Löfstrand	Ockelbo Basket
Casper Dovland	Sigtuna BBK
Vilhelm Lundberg	Sigtuna BBK

Kommande program

Läger 2	9-11 dec	Uppsala
Läger 3	28-30 april	Örebro

Kontaktinformation

Regionansvarig Mellersta

Pontus Frivold pontus.frivold@basket.se 0725-70 00 06

Fysioansvarig Mellersta

Kaisa Johansson regionfysiomellersta@gmail.com 0730-98 55 95