



Regionverksamhet Mellersta 2016/17

Tack för din anmälan!

Region Mellersta tackar för din anmälan till årets regionverksamhet för pojkar och flickor födda -02 (U-15) och bjuder härmed in dig till **Tegelbruket, Örebro den 23-25 september**.
Enligt tidigare utskick är detta den första av fyra helger med Region Mellersta.

Läger 1:4

Tid: 16:00 fredagen den 23 september – ca 12:30 söndagen den 25 september.
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 19 september

Tänk på att märka din betalning med: Region Mellersta U15 + 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 klubb och regionlag 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.

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.

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

2016/17

Schema

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 23/9

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 24/9

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 25/9

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 2016/17

Kallade Flickor

Elin Eskilsson	Arvika basket
Maja Holgersson	Arvika Basket
Emeline Blomquist	Bollstanäs SK
Isabelle Kwick	Bollstanäs SK
Johanna Müller	Bollstanäs SK
Malin Forselius	Bollstanäs SK
Elvira Omberg	FUBB
Emelie Björklund	FUBB
Joanna Bah	FUBB
Ella Eriksson	KFUM Gävle Basket
Esther Taube Schöllmann	KFUM Gävle Basket
Judith Lundbäck	KFUM Gävle Basket
Miranda Elebring	KFUM Gävle Basket
Signe Sjöström	KFUM Gävle Basket
Carolina Ekman	KFUM Uppsala
Ella Stolt	KFUM Uppsala
Elsa Blom	KFUM Uppsala
Lina Martinelle	KFUM Uppsala
Linn Hugo	KFUM Uppsala
Lisa Bolander	KFUM Uppsala
Mikaela Andersson	KFUM Uppsala
Nora Rudebeck	KFUM Uppsala
Trifa Al-Khafaf	KFUM Uppsala
Vivian Larsson	KFUM Uppsala
Yaiza Ortega Isakson	KFUM Uppsala
Alexandra Alan	KFUM Örebro
Elisabeth Teclemariam	KFUM Örebro
Lea Svedskog	KFUM Örebro
Maja Strand	KFUM Örebro
Miryam Omar	KFUM Örebro
Klara Backman	Köping UBBK
Greta Bergman	Ockelbo BBK
Elin Eriksson	Sigtuna Basket
Linnea Fazlia	Sigtuna Basket
Matilda Ekh	Västerås Basket



Regionverksamhet Mellersta 2016/17

Kallade Pojkar

Jack Grönroos	Aros Basket
Oliver Möller	Aros Basket
Jason Smit	FUBB
Lukas Forsman	FUBB
Abbe Tanndal	KFUM Uppsala
Adam Bashore	KFUM Uppsala
Aron Johannessen	KFUM Uppsala
Arvid Ljung	KFUM Uppsala
Casper Mark	KFUM Uppsala
Filip Triandafillou	KFUM Uppsala
Josef Elkhatib	KFUM Uppsala
Leonidas Konstantis	KFUM Uppsala
Lion Lendahl	KFUM Uppsala
Marcus Boivie	KFUM Uppsala
Marcus Stålberg	KFUM Uppsala
Niklas Sköldberg	KFUM Uppsala
Otto Lagercrantz	KFUM Uppsala
Pelle Hyllander	KFUM Uppsala
Viktor Angemo	KFUM Uppsala
Vincent Andersson	KFUM Uppsala
Daniel Fataki	KFUM Örebro
Edvin Brusewitz	KFUM Örebro
Joel Strand	KFUM Örebro
Simon Berg	KFUM Örebro
Yahya Aldaoudi	KFUM Örebro
Simon Klaasma	Köping UBBK
Anton Heimer	Ockelbo BBK
Elias Åberg	Ockelbo BBK

Kommande program

Läger 2	13-15 jan	Uppsala
Läger 3	28-30 april	Örebro
Läger 4	2-4 jun	Miki Herkel Cup, plats ej klart i nuläget

Kontaktinformation

Regionansvarig Mellersta

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

Fysioansvarig Mellersta

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