



Regionverksamhet Norra 2013/14

Tack för din anmälan!

Region Norra tackar för din anmälan till årets regionverksamhet för pojkar & flickor födda -99 (U-15) och bjuder härmed in dig till Sunderbyn, Luleå den 27-29 september. Enligt tidigare utskick är detta den första av fem 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 Luleå!

Läger 1a

Tid: 15,00 fredagen den 27 sep – ca 14,00 söndagen den 29 sep.
Plats: Sunderby Sph, Folkhögskolevägen, Sunderbyn
Kostnad: **650 kr som skall ha betalats in via bankgiro 269-2499, 1 vecka innan läger, kvitto på betalning skall tas med till läger.**

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. Samtliga deltagare erhåller en regionlags t-shirt under första lägret.

OBS! Tänk på att det endast serveras kvällsmål på fredagen. Se därför till att äta något ordentligt innan ni kommer eller ta med er något eget kvällsmål.

Schema

Fre

15,00-15,45 Incheckning Sunderby sporthall
16,00-17,30 Träning 1 pojkar
17,30-18,30 Styrketeknik pojkar gr 1
19,30-20,30 Styrketeknik flickor gr 1
20,30-22,00 Träning 1 flickor
22,30 Kvällsmål
23,00 Läggdags

Lör

08,00 Frukost pojkar och flickor
10,00-11,00 Styrketeknik pojkar gr 2
11,00-12,30 Träning 2, pojkar
11,30 Lunch flickor
12,30-14,00 Träning 2, flickor
12,45 Lunch pojkar
14,00-15,00 Styrketeknik flickor gr 2
17,00 Middag flickor
17,00-18,30 Träning 3 pojkar
18,30-20,00 Träning 3, flickor
18,45 Middag pojkar
20,30 Teori "Att vara en elitspelare", Lydia Karlefors
21,30 Kvällsfika





Regionverksamhet Norra 2013/14

22,00 Läggdags

Sön 15

08,00 Frukost, pojkar
08,30 Frukost, flickor
10,30 Utomhusjogg pojkar
11,00-12,30 Träning 4, pojkar
12,00 Utomhusjogg flickor
12,30-14,00 Träning 4, flickor

Pojkarna städar och packar under flickornas sista träning och flickorna detsamma under pojkarnas sista träning.

Obligatorisk utrustning

- Boll
- Kläder och skor för utomhusjogg
- Anteckningsmaterial
- 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	6-8 dec	Sporthallen, Sundsvall
Samling 3	14-16 feb	Dragonskolan, Umeå
Samling 4	4-6 apr	Sunderbyn, Luleå
Samling 5	22-26 maj	Miki Herkel Cup, Huskvarna

Kallade

Flickor

Selberg	Tove	BK Gladan
Lidström	Amanda	BK Gladan
Näsström	Sofia	BK Vråken
Coric	Lamija	BK Vråken
Berg	Mathilda	BK Vråken
Ovmar	Emma-Li	BK Vråken
Monroy	Anna-Sofia	BK Vråken
Lopez Caballero	Viktoria	BK Vråken
Nordlund Huang	Klara	BK Vråken
Laestander	Li	BK Vråken
Roast	Amy	Boden Basket
Grahn	Ester	Boden Basket

Pojkar

Yemane	Alexander	BK Gladan
Karim	Kevin	BK Gladan
Denarp	Gustav	BK Gladan
Coric	Vedad	BK Vråken
Pashnin	Mikhail	BK Vråken
Kling	Jonathan	BK Vråken
Jacobsson	William	BK Vråken
Viklund	Daniel	BK Vråken
Jodérus	Samuel	BK Vråken
Eriksson	Filip	BK Vråken
Sellén Westerberg	Albin	Gammelstad
Nordmark	Oscar	Gammelstad





Regionverksamhet Norra 2013/14

Wall	Hanna	Boden Basket	Larsson	Ville	Gammelstad
Leffler	Emma	Gammelstad	Purnell	Noah	Gammelstad
Visscher	Stephanie	Gammelstad	Bergström Nilsson	William	Gammelstad
Bäckström	Isabella	Gammelstad	Ershammar	Johan	Gammelstad
Robarth	Alva	Gammelstad	Persson	Karl	Gammelstad
Wilhelmsson	Emma	Gammelstad	Lundström	Sixten	Gammelstad
Wilhelmsson	Sara	Jokkmokk Basket	Zamzam	Jamal	Jokkmokk Basket
Wimyr	Othilia	Jokkmokk Basket	Honarmand Safdel	Aria	Jokkmokk Basket
Selberg	Alice	Jokkmokk Basket	Nedergård	Tim	KFUM Skellefteå
Lindström	Alma	KFUM Skellefteå	Holst	Gustav	Luleå City Basket
Andersson	Fanny	Sunderby SK	Båving	Filip	Luleå City Basket
Eklund- Häggström	Wilma	Sunderby SK	Hassler	Ture	Luleå City Basket
Johansson	Tyra	Sunderby SK	Stenlund	Måns	Luleå City Basket
			Wredendal	Ludwig	Luleå City Basket
			Jamaldinov	Takhir	Luleå City Basket
			Soini	Pontus	Luleå City Basket
			Johansson	Eric	Luleå City Basket
			Berhan	Edvin	Luleå City Basket





Regionverksamhet Norra 2013/14





Regionverksamhet Norra 2013/14

Kontaktinformation

Regionansvarig Landslag Norra

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

Ledarstab Pojkar 99 norra

Oskar Aili Norrbottens BDF
Robin Sandberg Västerbottens BDF

Ledarstab Flickor 99 norra

Lasse Mikkellsson Norrbottens BDF
Johanna Riihiaho Norrbottens BDF
Fredrik Thaveniius Mellannorrlands BDF

Fysioansvarig Norra

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

