



# Regionverksamhet Mellersta 2013/14

## Tack för din anmälan!

Svenska Basketboll förbundet (SBBF) vill härmed inbjuda till regionverksamhet i **Region Mellersta** för pojkar & flickor **födda -00**. SBBF genomför from 2013/14 verksamhet i **sex regioner**: Norra, Mellersta, Stockholm Syd, Stockholm Nord, Östra och Södra.

Vi använder oss av de kunskaper vi samlat på oss från tidigare år, samt influenser från omvärld och forskning. För att göra denna verksamhet tillgänglig för ännu fler spelare utökar vi verksamheten från fyra till sex regioner till landslagsåret 2014 för U14-kategorin. Dessa sex regioner kommer att förlängas in i U15-landslagsåret 2015. I varje region genomförs U14-verksamheten i tre regionala läger.

**Region Mellerstas** upptagningsområde är distrikten Gävle-Dala BDF, Upplands BDF, Västmanlands BDF och Mellansvenska BDF.

## Läger 1

Datum: 11-13/10 2013

Plats: Tegelbruket, Lertagsgatan 2, Örebro

Tid: Samling ca 16.00 på fredagen (*incheckning öppen mellan 15.30-16.30*)  
Avslutning ca 12.30 på söndagen (*infomöte föräldrar 12.00-12.30*)

Kostnad: 650 kr alternativt 1650 kr (om man betalar till ALLA tre lägren direkt) som betalas in på IK Eos bankgiro 269-2499 (IK Eos sköter på uppdrag av SBBF den ekonomiska redovisningen för Regionverksamheten säsongen 2013/2014).

**Märk inbetalningen med "Spelarens Namn - Region Mellersta Läg. 1 U14"**

**Medtag kvitto till registreringen – betala in senast fredagen den 4 oktober**

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.

## Obligatorisk utrustning

- Boll
- Anteckningsmaterial
- Bok/läsmaterial för vilopauser
- Vattenflaska
- Löparskor och kläder för utomhusjogg
- Sovutrustning för **övernattning på hårt underlag** (luftmadrass, sovsäck, kudde eller likn.).
- Träningskläder (Fyra träningar + Fyspass) & Hygienartiklar
- Ditt ordinarie matchställ från Din klubb (ljus och mörk)
- Utrustning vid skada: Elastisk binda ("Dauer-binda"), tejp ("Coachtape"), Skavsårsplåster



# Regionverksamhet Mellersta 2013/14

## Schema Läger 1 (preliminärt schema)

### Fredag 1 februari

15.30-16.30	Incheckning		Multihallen
ca 17.00 ca 17.15	Middag	grupp 1 Flickor och Pojkar grupp 2 Pojkar	Cafeterian
17.30	Inledning av lägret och teori		Multihallen
ca 18.00	Middag	grupp 2 Flickor (aktivitet efteråt)	Cafeterian
18.15-19.45 18.15-19.45	Basket 1:1 Fysteknik	grupp 1 Flickor och Pojkar grupp 2 Pojkar	Baskethallen Multihallen
20.00-21.30 20.00-21.30	Basket 1:2 Fysteknik	grupp 2 Flickor och Pojkar grupp 1 Pojkar	Baskethallen Multihallen
ca 20.30 ca 21.45	Kvällsmacka	grupp 1 Flickor grupp 2 Flickor och grupp 1-2 Pojkar	Cafeterian
22.30	Sovdags		

### Lördag 2 februari

07.45 09.00	Frukost	grupp 1 Flickor och Pojkar grupp 2 Flickor och Pojkar	Cafeterian
09.00-10.30	Basket 2:1	grupp 1 Flickor och Pojkar	Baskethallen
10.45-12.15	Basket 2:2	grupp 2 Flickor och Pojkar	Baskethallen
ca 11.30 ca 12.30	Lunch	grupp 1 Pojkar grupp 2 Pojkar och grupp 1-2 Flickor	Cafeterian
14.00-15.00	Teori/aktivitet	Alla	Multihallen
ca 15.00	Mellanmål	Alla	Cafeterian
16.00-17.30 16.00-17.30	Basket 3:1 Fysteknik	grupp 1 Flickor och Pojkar grupp 2 Flickor	Baskethallen Multihallen
17.45-19.15 17.45-19.15	Basket 3:2 Fysteknik	grupp 2 Flickor och Pojkar grupp 1 Flickor	Baskethallen Multihallen
ca 18.30 ca 19.45	Middag	Alla	Cafeterian
22.30	Sovdags		



# Regionverksamhet Mellersta 2013/14

## Söndag 3 februari

07.45 08.30	Frukost	grupp 1 Pojkar och Flickor grupp 2 Pojkar och Flickor	Cafeterian
09.00-10.30	Basket 4:1	grupp 1 Flickor och Pojkar	Baskethallen
10.30-12.00	Basket 4:2	grupp 2 Flickor och Pojkar	Baskethallen
09.00-12.00	Städning och utrymning av sovsalar		
ca 12.00	Lunch		Cafeterian
ca 12.30	Avslutning		Multihallen

## Anmälda spelare (uppdaterad 3 oktober 2013)

Flickor 00			Pojkar 00	
Namn	Klubb		Namn	Klubb
Alva Salomonsson	Arvika Basket	1	Andrija Stojanovic	Aros Basket
Amanda Åström	Arvika Basket	2	Lukas Eriksson	Aros Basket
Ebba Engström	Arvika Basket	3	Erik Juhlin	Arvika Basket
Fanny Brandt	Arvika Basket	4	Filip Andersson Jansson	Borlänge BBK
Jenny Lindh	Arvika Basket	5	Lukas Jalmarsson	Borlänge BBK
Lina Berglöf	Arvika Basket	6	Albin Valfridsson	Falu Basket
Maja Brolund	Arvika Basket	7	Morgan Westling	Falu Basket
Rebecca Enfjäll	Arvika Basket	8	Joakim Enmark	KFUM Gävle
Sofia Persson	Arvika Basket	9	Martin Björklund	KFUM Gävle
Stina Olsson	Arvika Basket	10	Abdikafi Mohamed	KFUM Ockelbo BK
Elin Lillevold	Borlänge BBK	11	Ali Ahmadi	KFUM Ockelbo BK
Emmy Nilsson	Borlänge BBK	12	Sebastian Bäckman	KFUM Ockelbo BK
Linn Christensen	Borlänge BBK	13	Alex Mansourian	KFUM Uppsala
Linnea Boije	Borlänge BBK	14	Almir Fejzic	KFUM Uppsala
Victoria Jansson	Borlänge BBK	15	Andreas Lövgren	KFUM Uppsala
Evelina Sheremeti-källberg	Falu Basket	16	Dinura Fernando	KFUM Uppsala
Rebecka Kumpulainen	Falu basket	17	Gabriel Persson	KFUM Uppsala
Nora Ozarowsky	KFUM Gävle	18	Lucas Asplund	KFUM Uppsala
Trine Lundbäck	KFUM Gävle	19	Ludvig Friberg	KFUM Uppsala
Elina Kivelö	KFUM Karlskoga	20	Oscar Kollstedt Viberg	KFUM Uppsala
Jessika Nilsson	KFUM Karlskoga	21	Oscar Rosengren	KFUM Uppsala
Matilda Sand	KFUM Karlskoga	22	Santiago Ruperez	KFUM Uppsala
Stina Åberg	KFUM Ockelbo BK	23	Victor Oskarsson	KFUM Uppsala
Alice Sylvén	KFUM Uppsala	24	Viktor Florén	KFUM Uppsala
Alice Wirsen	KFUM Uppsala	25	Alexander Henriksson	KFUM Örebro
Amanda Wirsen	KFUM Uppsala	26	Anton Danielsson	KFUM Örebro
Emma Caslissendorff	KFUM Uppsala	27	David Mårtensson	KFUM Örebro



# Regionverksamhet Mellersta 2013/14

Emma Tidare	KFUM Uppsala	28	Edberger Filip	KFUM Örebro
Emma Viklund	KFUM Uppsala	29	Fabian Lindmark	KFUM Örebro
Hanna Hagen	KFUM Uppsala	30	Frat El-Naggar	KFUM Örebro
Johanna Lindström	KFUM Uppsala	31	Joacim Gustafson	KFUM Örebro
Moa Wretbring	KFUM Uppsala	32	Philip Hedin	KFUM Örebro
Sara Klöble	KFUM Uppsala	33	William Carlbark	KFUM Örebro
Agnes Zackari	KFUM Örebro	34	Erik Törnell	Knivsta Basket
Anni Peippo	KFUM Örebro	35	Alexander Eriksson	Ullvi Basket
Hanna-Sara Hedenberg	KFUM Örebro	36	Juan Rustem	Ullvi Basket
Ida Berg Åberg	KFUM Örebro	37	Max Stenman	Ullvi Basket
Lova Skånberg Hellström	KFUM Örebro	38	Richard Mårtensson	Ullvi Basket
Sofia Andersson	KFUM Örebro	39	Emil Frödin	Västerås Basket
Ellinor Meyer	Knivsta Basket	40	Jakob Fasth	Västerås Basket
Elsa Viberg	Knivsta Basket	41	Patrick Vukovic	Västerås Basket
Alma Geidemark	Ullvi Basket	42		
Elsa Almersson	Ullvi Basket	43		
Moa Humle	Ullvi Basket	44		
Zoe Maldonado	Ullvi Basket	45		
Elin Källman	Västerås Basket	46		
Frida Hägg	Västerås Basket	47		

## Kontaktinformation

### Regionansvarig Mellersta

David Leman [david.leman@basket.se](mailto:david.leman@basket.se) 0739-12 73 72

### Regionfysio Mellersta

Anna Lindroth [regionfysiomellersta@gmail.com](mailto:regionfysiomellersta@gmail.com) 0707-22 50 20