



# 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 3

Datum: 28-30 mars 2014

Plats: Tegelbruket, Lertagsgatan 2, Örebro

Tid: Samling ca 16.00 på fredagen – avslutning ca 12.30 på söndagen (*föräldrainfo ca 12.00*)

Kostnad: 650 kr 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 Läger 3-U14"**

Ni som redan har betalat bortser från detta.

### Betala in senast tisdagen den 18 mars

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.

### Om man kommer med tåg till Örebro C

KFUM Örebro har tyvärr inte möjlighet som det ser ut nu att hjälpa till med transport detta läger då de minibussar man normalt använder sig av inte är tillgängliga den aktuella helgen.

Istället rekommenderas något av följande:

- 1) Ta buss **nummer 3** (mot Nyponlunden) eller buss **nummer 4** (mot Mellringestaden) från Örebro C/Resecentrum. Bussarna går var 10:e minut. Gå av på **Markbackens Centrum**. Läs mer på <http://www.lanstrafiken.se/Orebro/Tidtabeller-kartor/Stadstrafik-Orebro/>
- 2) Boka Tågtaxi i samband med er bokning av tågbiljett (Läs mer på SJ.se, idrottsresor & tågtaxi)



# Regionverksamhet Mellersta 2013/14

## 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)
- Region Mellersta tröja (de som inte deltagit på tidigare läger får T-shirt på detta läger)
- Utrustning vid skada: Elastisk binda ("Dauer-binda"), tejp ("Coachtape"), Skavsårsplåster

## Schema Läger 3 (preliminärt schema)

### Fredag

<b>15.30-16.30</b>	Incheckning och uppstart av lägret		Multihallen
ca 17.00	Middag	grupp 1 Flickor och Pojkar	Cafeterian
ca 17.15		grupp 2 Pojkar	
ca 18.00	Middag	grupp 2 Flickor	Cafeterian
<b>18.15-19.45</b>	Basket 1:1	grupp 1 Flickor och Pojkar	Baskethallen
<b>18.15-19.45</b>	Fysteknik	grupp 2 Pojkar	Multihallen
<b>20.00-21.30</b>	Basket 1:2	grupp 2 Flickor och Pojkar	Baskethallen
<b>20.00-21.30</b>	Fysteknik	grupp 1 Pojkar	Multihallen
ca 20.30	Kvällsmacka	grupp 1 Flickor	
ca 21.45		grupp 2 Flickor och grupp 1 & 2 Pojkar	Cafeterian
<b>22.30</b>	Sovdags		

### Lördag

07.45	Frukost	grupp 1 Flickor och Pojkar	Cafeterian
09.00		grupp 2 Flickor och Pojkar	
<b>09.00-10.30</b>	Basket 2:1	grupp 1 Flickor och Pojkar	Baskethallen
<b>10.45-12.15</b>	Basket 2:2	grupp 2 Flickor och Pojkar	Baskethallen
ca 11.30	Lunch	grupp 1 Flickor och Pojkar	
ca 12.30		grupp 2 Flickor och Pojkar	Cafeterian
<b>14.00-15.00</b>	Teori	Alla	Multihallen
ca 15.00	Mellanmål	Alla	Cafeterian
<b>16.00-18.00</b>	Basket 3:1	grupp 1 Flickor och Pojkar	Baskethallen
<b>16.30-18.00</b>	Fysteknik	grupp 2 Flickor	Multihallen



# Regionverksamhet Mellersta 2013/14

18.00-20.00 18.30-20.00	Basket 3:2 Fysteknik	grupp 2 Flickor och Pojkar grupp 1 Flickor	Baskethallen Multihallen
ca 19.00 ca 20.30	Middag	Grupp 1 Pojkar Flickor + Grupp 2 Pojkar	Cafeterian
22.30	Sovdags		
<b>Söndag</b>			
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 lördag 8 mars)*

Flickor 00		Pojkar 00		
Namn	Klubb		Namn	Klubb
Alva Rundh	Arvika Basket	1	Andrija Stojanovic	Aros Basket
Amanda Åström	Arvika Basket	2	Erik Juhlin	Arvika Basket
Ebba Engström	Arvika Basket	3	Albin Valfridsson	Falu Basket
Ella Zethelius	Arvika basket	4	Marcus Peltokorpi	Falu Basket
Fanny Brandt	Arvika Basket	5	Morgan Westling	Falu Basket
Jenny Lindh	Arvika Basket	6	Gustaf Lander	Hammarö Basketklubb
Lina Berglöf	Arvika Basket	7	Lucas Lewerström	Hammarö Basketklubb
Maja Brolund	Arvika Basket	8	Erik Jensen	KFUM Gävle
Rebecca Enfjäll	Arvika Basket	9	Martin Björklund	KFUM Gävle
Sofia Persson	Arvika Basket	10	Abdikafi Mohamed	KFUM Ockelbo BK
Linnea Boije	Borlänge BBK	11	Ali Ahmadi	KFUM Ockelbo BK
Evelina Sheremeti-Källberg	Falu basket	12	Sebastian Bäckman	KFUM Ockelbo BK
Rebecka Kumpulainen	Falu Basket	13	Andreas Lövgren	KFUM Uppsala
Trine Lundbäck	KFUM Gävle	14	Dinura Fernando	KFUM Uppsala
Stina Åberg	KFUM Ockelbo BK	15	Gabriel Persson	KFUM Uppsala
Alice Sylvén	KFUM Uppsala	16	Gabriel Waxberg	KFUM Uppsala
Alice Wirsén	KFUM Uppsala	17	John Imbia	KFUM Uppsala
Amanda Wirsén	KFUM Uppsala	18	Lucas Asplund	KFUM Uppsala
Corrinda Wetterholm	KFUM Uppsala	19	Lucas Kedmark	KFUM Uppsala



# Regionverksamhet Mellersta 2013/14

Emma Calissendorff	KFUM Uppsala	20	Ludvig Friberg	KFUM Uppsala
Emma Tidare	KFUM Uppsala	21	Oscar Rosengren	KFUM Uppsala
Emma Viklund	KFUM Uppsala	22	Santiago Ruperez	KFUM Uppsala
Hanna Hagen	KFUM Uppsala	23	Tim Renemar	KFUM Uppsala
Johanna Lindström	KFUM Uppsala	24	Victor Oskarsson	KFUM Uppsala
Moa Rydén	KFUM Uppsala	25	Viktor Florén	KFUM Uppsala
Moa Wretbring	KFUM Uppsala	26	Alexander Henriksson	KFUM Örebro
Sara Klöble	KFUM Uppsala	27	Anton Danielsson	KFUM Örebro
Kassandra Larsson	KFUM Uppsala	28	Aron Karlsson	KFUM Örebro
Agnes Zackari	KFUM Örebro	29	David Mårtensson	KFUM Örebro
Hanna-Sara Hedenberg	KFUM Örebro	30	Fabian Lindmark	KFUM Örebro
Ida Berg Åberg	KFUM Örebro	31	Filip Edberger	KFUM Örebro
Jaqueline Hellqvist	KFUM Örebro	32	Isak Markström	KFUM Örebro
Lova Skånberg Hellström	KFUM Örebro	33	Joacim Gustafson	KFUM Örebro
Sofia Andersson	KFUM Örebro	34	William Carlbark	KFUM Örebro
Ellinor Meyer	Knivsta Basket	35	Erik Törnell	Knivsta Basket
Elsa Viberg	Knivsta Basket	36	Fabian Lundquist	Sigtuna Basket
Alma Geidemark	Ullvi Basket	37	Melwin Pantzar	Sigtuna Basket
Elsa Almersson	Ullvi Basket	38	Tim Fry Eggers	Sigtuna Basket
Frida Hägg	Västerås Basket	39	Alexander Eriksson	Ullvi Basket
Johanna Ramqvist	Västerås basket	40	Juan Rustem	Ullvi Basket
Karin Fahlbeck Carlsson	Västerås Basket	41	Max Stenman	Ullvi Basket
		42	Richard Mårtensson	Ullvi Basket
		43	Emil Frödin	Västerås Basket
		44	Herman Persson	Västerås Basket
		45	Linus Willgren	Västerås Basket
		46	Lukas Eriksson	Västerås Basket
		47	Patrick Vukovic	Västerås Basket

## 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