



Regionverksamhet Östra 2013/14

Kallelse läger 3

Svenska Basketboll förbundet (SBBF) kallar härmed dig till det andra regionlägret i **Region Östra** 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 Östra upptagningsområde är distrikten Östsvenskas BDF, Småland-Blekinges BDF, Södertälje och Nykvarn.

Läger 3

Datum: 28-30/3 2014
Plats: Oskarsgymnasiet, Stengatan 21, Oskarshamn, [karta](#)
Tid: Samling 16.00 på fredagen (*incheckning öppen från 15.30*)
Avslutning ca 12.15 på söndagen
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 Östra Läg. 3 U14"

Ni som redan har betalat bortser från detta. **Betala in senast tisdagen den 18 mars**

Ni som kommer med buss eller tåg – det är en kort promenad till skolan från stationen. Oskarshamns BBK har erbjudit att hjälpa till med att köra packning mellan stationen och hallen vid behov. Om ni vill ha hjälp – kontakta OBBK via mail till kansli@obbk.se med kopia till camilla.osth@basket.se senast en vecka innan lägret, fredag den 21 mars. Meddela då vilken tid ni anländer och avreser samt hur många spelare som reser tillsammans.

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 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 Östra 2013/14

Schema Läger 3 – Oskarshamn 28-30 mars (preliminärt schema)

Obs! Middag kommer att serveras efter träningen på fredagen. Spelarna ansvarar alltså att de får i sig mat före träningen, förslagsvis har man med sig egen matsäck.

Fredag 28 mars

15.30 - 16.00	Incheckning		Oskarsgymnasiet
16.15	Samling		A-hallen läktaren
17.30-19.00	Basket 1:1	grupp 1 Flickor	B-hallen
17.30-19.00	Fysteknik	grupp 2 Pojkar	Gymmet
17.30-19.00	Basket 1:1	grupp 1 Pojkar	A-hallen
19.30-21.00	Fysteknik	grupp 1 Flickor	Gymmet
19.15-20.45	Basket 1:2	grupp 2 Flickor	B-hallen
19.30-21.00	Basket 1:2	grupp 2 Pojkar	A-hallen
20.00	Middag	grupp 1 Pojkar	
21.00		grupp 2 Flickor	
21.15		gr 2 Pojkar & 1 Flickor	
Ca 22.30		Sovdags	

Lördag 29 mars

07.00	Frukost	gr. 1 Flickor & Pojkar	
07.30		grupp 2 Flickor	
08.00		grupp 2 Pojkar	
08.30-10.00	Basket 2:1	grupp 1 Flickor	A-hallen
08.30-10.00	Basket 2:1	grupp 1 Pojkar	B-hallen
08.30-10.00	Fysteknik	grupp 2 Flickor	Gymmet
10.30-12.00	Fysteknik	grupp 1 Pojkar	Gymmet
10.30-12.00	Basket 2:2	grupp 2 Pojkar	B-hallen
10.30-12.00	Basket 2:2	grupp 2 Flickor	A-hallen
11.30	Lunch	grupp 1 Flickor	
12.15		grupp 1&2 Po/ gr 2 FI	
13.30-14.30	TEORI	grupp 1 Po/FI	Skolan
14.30-15.30	TEORI	grupp 2 Po/FI	Skolan
16.00-18.00	Yoyo+Basket 3:1	grupp 1 Flickor	B-hallen
16.15-18.15	Yoyo+Basket 3:1	grupp 1 Pojkar	A-hallen
18.15-20.15	Yoyo+Basket 3:2	grupp 2 Flickor	B-hallen
18.30-20.30	Yoyo+Basket 3:2	grupp 2 Pojkar	A-hallen
19.00	Middag	grupp 1 Po/FI	
20.45		grupp 2 Po/FI	
ca 22.00		Sovdags	

Söndag 30 mars

06.45	Frukost	grupp 2 Po/FI	
08.00		grupp 1 Po/FI	
08.15-09.45	Basket 4:1	grupp 2 Pojkar	B-hallen
08.15-09.45	Basket 4:1	grupp 2 Flickor	A-hallen
10.00-11.30	Basket 4:2	grupp 1 Pojkar	B-hallen
10.00-11.30	Basket 4:2	grupp 1 Flickor	A-hallen
08.00-11.00	Städning och utrymning av sovsalar	Skolan	
11.30	Lunch	grupp 2 Po/FI	
11.45	Lunch	grupp 1 Po/FI	
12.00	Samling och avslutning Po/FI		



Regionverksamhet Östra 2013/14

Anmälda spelare (uppdaterad 7/3)

Saknar du någon på listan? Be dem kontakta camilla.osth@basket.se!

Flickor 00		Pojkar 00	
Namn	Klubb	Namn	Klubb
Alexandra Juhlin	Borgholm Wings	1 Andreas Samardzija	Brahe Basket
Felicia Jotarv	Borgholm Wings	2 Danilo Nijemcevic	Brahe Basket
Moa Pantzar	Borgholm Wings	3 Elliot Lindell	Brahe Basket
Ebba Sjökvist	Brahe Basket	4 Tom Hallgren	Brahe Basket
Hannah Wester	Brahe Basket	5 Simon Findén	Eskilstuna Basket
Linnéa Kindbom	Brahe Basket	6 Alfred Carlqvist	Forum Basket (Beavers)
Maja Leidefors	Brahe Basket	7 Jacob Segolsson	Forum Basket (Beavers)
Rebecca Schröder	Flens IF Södra	8 Ludvig Forsberg	Forum Basket (Beavers)
Alice Malmström	Kalmar Saints Basket	9 Anell Samardzic	Kalmar Saints Basket
Alva Nuñez Halldin	Norrköping BBF	10 Sebastian Sjöberg	Kalmar Saints Basket
Emmie Kinisjärvi	Norrköping BBF	11 Simon Toulikas	Kalmar Saints Basket
Ida Waller	Norrköping BBF	12 Stefan Dajic	Katrineholms IF
Lisa Ericson	Norrköping BBF	13 Adam Holman	KFUM Linköping
Alma Zetterstrand	Nyköping Basket	14 Adam Torkeli	KFUM Linköping
Denise Stenius	Nyköping Basket	15 Axel Skördeman	KFUM Linköping
Linda Adolfsson Eriksson	Nyköping Basket	16 Elias Jonsson	KFUM Linköping
Sanna Musslinder	Nyköping Basket	17 Erik Berggren	KFUM Linköping
Alice Eckerström	Nässjö Basket	18 Hampus Svensson	KFUM Linköping
Clara Gustavsson	Nässjö Basket	19 Hannes Fagerström	KFUM Linköping
Emma Söderlund	Nässjö Basket	20 Johan Hed	KFUM Linköping
Fanny Erixon	Nässjö Basket	21 Olle Carlstedt	KFUM Linköping
Filippa Hultman	Nässjö Basket	22 Pontus Björklid	KFUM Linköping
Josephine Karlsson	Nässjö Basket	23 Rama Nofodji	KFUM Linköping
Lovisa Holm	Nässjö Basket	24 William Angelöf	KFUM Linköping
Maja Erixon	Nässjö Basket	25 Alfons Vestergaard	Norrköping BBF
Nathalie Fristedt	Nässjö Basket	26 Arnel Bukva	Norrköping BBF
Tilda Larsson	Nässjö Basket	27 Edwin Johansson	Norrköping BBF
Johanna Izgin	Södertälje BBK	28 Emil Franzén	Norrköping BBF
Sara Paradzik	Södertälje BBK	29 Filip Håkansson	Norrköping BBF
Alva Ladebäck	Visby BBK	30 Hampus Bartolic	Norrköping BBF
Cornelia Nordahl	Visby BBK	31 Lucas Jansson	Norrköping BBF
Gilda Bjersander	Visby BBK	32 Ludvig Worge	Norrköping BBF
Tova Ihse	Visby BBK	33 Philippe Sergander	Norrköping BBF
Johanna Hedenfalk	Växjö Ravens	34 Pontus Kjellström	Norrköping BBF
		35 Anton Steen	Nässjö Basket
		36 Matteus Hagander	Valdemarsviks Basketklubb
		37 Isac Bejrums	Visby BBK
		38 Lucas Bejrums	Visby BBK
		39 Arvid Grönwall	Västerviks IF



Regionverksamhet Östra 2013/14

Kontaktinformation

Regionansvarig Östra

Camilla Östh camilla.osth@basket.se 0736 166 701

Regionfysio Östra

Patrick Johansson patrick@plusrehab.se 0736 404 698