



# Regionverksamhet Mellersta 2013/14

## Regionläger 3 i Södertälje, 14-16 februari

Mellerstas 99-årsgrupp återvände till Södertälje för läger 3 i U15, och det var faktiskt just i Södertälje som det första U14-regionlägret ägde rum för Mellerstas 99:or ifjol. Mycket har givetvis hänt sedan dess och spelarna har inte bara utvecklats på planen utan tagit stora steg i allt runt omkring och det är skönt att som ledare nu att veta att saker och ting fungerar och att spelarna tar ansvar.

Vi jobbade vidare med såväl fysik, teknik som taktiska moment och under andra delen av lägret kunde man se stora framsteg i samspelet där pusselbitarna nu börjar falla på plats. I tekniken nöttes attack-reträtdribbling som är en av läxorna till nästa läger.

Förutom fystekniktesterna var det även dags för nytt Yo-Yo test för att testa uthålligheten. Här kan man se att flera spelare hade gjort stora framsteg från läger 2. Träning lönar sig helt klart! Det är viktigt att förbättra uthålligheten då det dels gör att vi orkar mer på träningarna men också gör att vi orkar återhämta oss snabbare mellan träningarna. På läger 4 väntar nu ett annat konditionstest i form av Cooper Test (3 km på tid). Teorin handlade om målplanering och fram till läger 4 ska spelarna skicka in träningsdagbok varje vecka.

Jag vill avsluta med att rikta ett stort tack till Södertälje BBK och Rosenborgsskolans matpersonal för ett väl genomfört regionläger. Ledarstaben bestod av Jenny Håkanson, Stina Bylund, Roland Busk, Georgios Manousidis, Daniel Friberg, Jesper Sundberg, Johan Isevik, Joel Johansson Berg och Anna Lindroth.

## Spelare vidare till läger 4

Tack för senast, det var en härlig upplevelse för oss coacher i Södertälje och det hoppas vi det var för Er också. Vi var verkligen nöjda och stolta över hur mycket ni ville lära er och hur mycket ni kämpade under samlingen.

Grattis!

Du är en av dem som gått vidare till nästa Regionläger i Ockelbo, den 4-6 april 2014.

Du skall vara stolt!

Flickor 99		Pojkar 99	
Namn	Klubb	Namn	Klubb
Alma Danielsson	KFUM Uppsala	Alain Ndikumana	Borlänge BBK
Alva Hemer	Norrköpings BBF	Alex Nizigiyimana	Eskilstuna Basket
Anna Wettergren	Södertälje BBK	Anton Hagberg	Visby BBK
Anneli Alchahin	Södertälje BBK	Anton Lindgren	KFUM Linköping
Cornelia Gunnarsson Rathsmann	KFUM Örebro	Axel Danielsson	KFUM Uppsala
Cornelia Larsson Rosén	KFUM Uppsala	Edvin Book	KFUM Uppsala
Ebba Ahlqvist	Södertälje BBK	Edvin Stark	KFUM Ockelbo BK
Elsa Ericsson	Visby BBK	Felix Edwardsson	KFUM Uppsala
Fanny Dahlberg	Norrköpings BBF	Filip Jakovljević	Norrköpings BBF
Fanny Hedberg	Norrköpings BBF	Filip Panic	Katrineholms IF
Ida Godberg	KFUM Uppsala	Hampus Ramstedt	Södertälje BBK
Klara Lindh Kaudern	Arvika Basket	Haris Gosto	KFUM Linköping
Kristina Toma	KFUM Örebro	Hugo Adolfsson	Södertälje BBK



# Regionverksamhet Mellersta 2013/14

Lovisa Hjern	Norrköpings BBF	Johan Bürger	Ullvi Basket
Marcia Ferreira	Södertälje BBK	Jonathan Ninkingira	Eskilstuna Basket
Matilda de la Rose	Arvika Basket	Max Sundberg	KFUM Ockelbo BK
Miranda Svanberg	Södertälje BBK	Noah Irons	KFUM Vänerstaden
Moa Filén-Hammarström	Södertälje BBK	Oliwer Sanderup	Norrköpings BBF
Olivia Cimen	Södertälje BBK	Oskar Ekman	KFUM Uppsala
Olivia Thell Björkman	Norrköpings BBF	Oskar Linder	KFUM Ockelbo BK
Sanna Korkea-aho	Södertälje BBK	Pablo Suarez Custodio	KFUM Uppsala
Stella Carlsson	KFUM Uppsala	Peter Stümer	Södertälje BBK
Stina Rehn	Södertälje BBK	Petter Lundman	Hammarö Basketklubb
Veronica Hall	Södertälje BBK	Simon Bernström	KFUM Örebro
		Theo Sköld	Visby BBK

Coacherna har ett uppdrag från Svenska Basketbollförbundet att ta ut 15 pojkar och 15 flickor som ska representera **Region Mellersta** under Miki Herkel Cup 2014.

Från regionverksamhetsmanualen:

Regionverksamhetens syfte:

- Utbilda spelare i åldersgruppen U15 och selektera potentiella seniorlandslagsspelare.

Regionverksamhetens mål:

- Selektera ut 15 spelare per kön och region för deltagande i Miki Herkel Cup (MHC)
- Ge samtliga spelare och deras ledare inblick och förståelse i vad som krävs för att vara en landslagsspelare.

Regionverksamhetens metod:

- Fyra samlingar samt en rikstäckande samling (MHC) i de fyra regionerna.
  - **Norra** – Mellannorrlands BDF, Västerbottens BDF, Norrbottens BDF
  - **Mellersta** - Gävle-Dala BDF, Östsvenskas BDF, Upplands BDF, Västmanlands BDF, Mellansvenska BDF, Södertälje och Nykvarn.
  - **Östra** – Stockholms BDF (förutom Södertälje och Nykvarn)
  - **Södra** – Skånes BDF, Småland-Blekinges BDF, Westra Sveriges BDF.
- Regionverksamhetsmanualen
- Spelarutvecklingsplanen (SUP)

Konkret kan detta sammanfattas med att spelare i **Region Mellersta** blir inbjudna till att få en inblick och en utbildning i vad som krävs för att bli en framtida elitspelare.

I regionverksamheten ingår även en urvalsprocess som under helgerna leder till att 15 pojkar och 15 flickor kommer att representera **Region Mellersta** under Miki Herkel Cup. Denna helg är ett stort spelarutbildningstillfälle där de fyra regionerna samlas, tränar tillsammans och möter varandra. Det är även den femte och sista delen av regionverksamheten 2013/14.

Du kommer senare att få en separat kallelse via e-mail med mer information om nästa samling i **Ockelbo** och vad som gäller där.



# Regionverksamhet Mellersta 2013/14

Det är väldigt viktigt att du fortsätter att träna och spela lika inspirerat i din förening som du gjort under tidigare regionläger och att du tar till dig av den feedback regionledarna ger dig under lägren så att du fortsätter utvecklas.

*Baskethälsningar*

*Regionledarna i Region Mellersta*

## Kontaktinformation

### Regionansvarig Landslag 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

### *Ledarstab Flickor 99 Mellersta*

Roland Busk

Stina Bylund

Jenny Håkanson

### *Ledarstab Pojkar 99 Mellersta*

Jesper Sundberg

Daniel Friberg

Georgios Manousidis