



# Regionverksamhet Norra 2013/14

## Regionläger 1a och 1b i Luleå (27-29/9) och Östersund (11-13/10)

Region Norra återvände till Luleå/Östersund för det första regionlägret för U15. Jämtland Basket Ungdom arrangerade återigen lägret i Östersund på bästa sätt med fin service och en varm känsla. Stort tack! Förutsättningarna i Östersund/Luleå är utmärkta med flera hallar, boende och matsal i anslutning till varandra.

Spelarna kämpade på under helgen och tog till sig av nya kunskaper på och utanför basketplanen. På teoripasset kom Lydia Karlefors till Luleå och Andreas Karlsson till Östersund och pratade om deras karriärer och även vett och etikett. I vilket fall som helst var det intressanta reflektioner bland spelarna och känslan efteråt var att visst kan man visa respekt gentemot andra på och utanför planen och samtidigt visa framfötterna och ta för sig.

Regionlägret följde den "vanliga mallen" som ni känner väl till om ni har följt vår verksamhet. Fyra basketpass, ett styrketeknikpass och ett teoripass. Dessutom började vi söndagsmorgonen med en härlig morgonjogg i höstsolen. På basketträningarna varierades träning av grunder och teknik med spelförståelse i 3-3 och spel upp och ner i 4-4.

I ledargruppen såg vi några nya ansikten dessa läger vilket var roligt. I ledargruppen ingick Oskar Aili, Robin Sandberg, Lasse Mikkelsen, Fredrik Thavenius, Johanna Rihiiho, Rickard Carnerud (fysio) samt undertecknad. Stor eloge till ledarnas insats med spelarna och det ska bli intressant att följa spelarnas utveckling på hemmaplan innan det är dags att träffas igen på läger 2 i Sundsvall 6-8 december.

## Spelare vidare till läger 2

Tack för senast, det var en härlig upplevelse för oss coacher i Luleå/Östersund 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 Sundsvall, den 6-8 december 2013.  
Du skall vara stolt!

Flickor			Pojkar		
Efternamn	Förnamn	Klubb	Efternamn	Förnamn	Klubb
Lidström	Amanda	BK Gladan	Yemane	Alexander	BK Gladan
Selberg	Tove	BK Gladan	Denarp	Gustav	BK Gladan
Monroy	Anna-Sofia	BK Vråken	Viklund	Daniel	BK Vråken
Ovmar	Emma-Li	BK Vråken	Eriksson	Filip	BK Vråken
Nordlund Huang	Klara	BK Vråken	Kling	Jonathan	BK Vråken
Coric	Lamija	BK Vråken	Gustafsson	Linus	BK Vråken
Laestander	Li	BK Vråken	Jodéus	Samuel	BK Vråken
Berg	Mathilda	BK Vråken	Jacobsson	William	BK Vråken
Näsström	Sofia	BK Vråken	Sellén		Gammelstad
Lopez Caballero	Viktoria	BK Vråken	Westerberg	Albin	BBK
			Ershammar	Johan	Gammelstad



# Regionverksamhet Norra 2013/14

Roast	Amy	Boden Basket	Persson	Karl	BBK Gammelstad BBK
Wall	Hanna	Boden Basket	Purnell	Noah	Gammelstad BBK Gammelstad
Robarth	Alva	Gammelstad BBK	Nordmark	Oscar	BBK Gammelstad
Leffler	Emma	Gammelstad BBK	Lundström	Sixten	BBK Gammelstad
Bäckström	Isabella	Gammelstad BBK	Larsson Bergström	Ville	BBK Gammelstad
Visscher	Stephanie	Gammelstad BBK	Nilsson Honarmand	William	BBK
Wilhelmsson	Emma	Jokkmokk Basket	Safdel	Aria	Jokkmokk Basket
Wilhelmsson	Sara	Jokkmokk Basket	Eriksson	Eddie	Jämtland Basket
Grahn	Camilla	Jämtland	Johansson	Edward	Jämtland Basket
Siamansouri	Kimia	Jämtland	Petersen	Johan	Jämtland Basket
Glantz	Signe	Jämtland	Pålsson	John	Jämtland Basket
Sandal	Tuva	Jämtland	Wagenius	Ludvig	Jämtland Basket
Axelsson	Emilia	Jämtland, Ragunda	Lundqvist	Olle	Jämtland Basket
Häggström	Kristina	Jämtland, Ragunda	Alm	Oskar	Jämtland Basket
Andersson	Fanny	Sunderby SK	Nordin	Tommy	Jämtland Basket
Johansson Eklund- Häggström	Tyra	Sunderby SK	Nedergård	Tim	KFUM Skellefteå
Rådström	Wilma	Sunderby SK	Parpala	Niklas	KFUM Umeå
Wisting	Alva	Sundsvall Dragons	Berhan	Edvin	Luleå City Basket
Carlsson	Nora	Sundsvall Dragons	Johansson	Eric	Luleå City Basket
	Ylva	Sundsvall Dragons	Båving	Filip	Luleå City Basket
			Holst	Gustav	Luleå City Basket
			Wredendal	Ludwig	Luleå City Basket
			Stenlund	Måns	Luleå City Basket
			Jamaldinov	Takhir	Luleå City Basket
			Hassler	Ture	Luleå City Basket
			Johnson	Hugo	Ragunda BBF Sundsvall
			Åsbacka	Abbe	Dragons Sundsvall
			Skagius	André	Dragons Sundsvall
			Bäckman	Jonathan	Dragons Sundsvall
			Karnell	Teodor	Dragons



# Regionverksamhet Norra 2013/14

Coacherna har ett uppdrag från Svenska Basketbollförbundet att ta ut 15 pojkar och 15 flickor som ska representera **Region Norra** 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 Norra** 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 Norra** 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 **Sundsvall** och vad som gäller där.

Det är väldigt viktigt att du fortsätter att träna och spela lika inspirerat i din förening som du gjorde under Regionlägret i Östersund/Luleå för att du skall utvecklas.

*Baskethälsningar*

*Regionledarna i Region Norra*



# Regionverksamhet Norra 2013/14

## Kontaktinformation

### Regionansvarig Landslag Norra

Tommie Hansson      tommie.hansson@basket.se      070-6323216

### Regionfysio Norra

Rickard Carnerud      riche23@hotmail.com      070-5455484

### *Ledarstab Flickor 99 Norra*

Lasse Mikkelsen

Johanna Riihiaho

Fredrik Thavenius

### *Ledarstab Pojkar 99 Norra*

Oskar Aili

Robin Sandberg