



# Regionverksamhet Norra 2013/14

## Regionläger 2, 6-8 december Sundsvall

Region Norra återvände till Sundsvall för det andra regionlägret för U15. Sundsvall Dragons/Sundsvall Basket hjälpte till att arrangera lägret, tack! Förutsättningarna i Sundsvall är bra med Sporthallen, Sensia, boende och matsal i anslutning till varandra, centralt i Sundsvall.

Spelarna kämpade på under helgen och tog till sig av nya kunskaper på och utanför basketplanen. Det märktes tydligt att spelarna lärt känna varandra ännu bättre nu. Det var mycket snack mellan klubbgränserna, härligt! På teoripasset informerades det om kost samt skadehantering. Om man vill bli elitspelare i basket måste man kunna ta hand om sin kropp och veta hur man behöver äta för att prestera maximalt. Skulle olyckan vara framme är det också av yttersta vikt att man vet hur man tar hand om till exempel en fotledsstukning.

Regionlägret följde den "vanliga mallen" som ni känner väl till om ni har följt vår verksamhet. Fyra basketpass, ett styrketest och ett teoripass. Till detta läger fanns också ett YoYo-test på programmet. Precis som tidigare läger började vi söndagsmorgonen med en härlig morgonjogg i ett vintrigt Sundsvall och minus 11 grader, uppfriskande! På basketträningarna varierades träning av grunder och teknik, screensättning med spelförståelse i 3-3 och spel upp och ner i 4-4.

I ledargruppen ingick Oskar Aili, Robin Sandberg, Farkhad Jamaldinov, Lasse Mikkelsen, Fredrik Thavenius, Johanna Riihiho, Ulrika Hortlund, Rickard Carnerud (fysio), Fredrik Karlsson (fysio) samt undertecknad. Alla ordinarie ledare var på plats hela lägret, precis som det ska vara. 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 Umeå 14-16 februari.

## Spelare vidare till läger 3

Tack för senast, det var en härlig upplevelse för oss coacher i Sundsvall 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 Umeå, den 14-16 februari 2014.

Du skall vara stolt!

Flickor			Pojkar		
Förnamn	Efternamn	Klubb	Förnamn	Efternamn	Klubb
Tove	Selberg	BK Gladan	Alexander	Yemane	BK Gladan
Amanda	Lidström	BK Gladan	Gustav	Denarp	BK Gladan
Anna-Sofia	Monroy	BK Vråken	Linus	Gustafsson	BK Vråken
Emma-Li	Ovmar	BK Vråken	Filip	Eriksson	BK Vråken
Lamija	Coric	BK Vråken	Jonathan	Kling	BK Vråken
Sofia	Näsström	BK Vråken	Samuel	Jodérus	BK Vråken
Klara	Nordlund Huang	BK Vråken	William	Jacobsson	BK Vråken
Mathilda	Berg	BK Vråken	Johan	Ershammar	Gammelstad



# Regionverksamhet Norra 2013/14

Viktoria	Lopez Caballero	BK Vråken	Karl	Persson	Gammelstad
Li	Laestander	BK Vråken	Ville	Larsson	Gammelstad
Hanna	Wall	Boden Basket	Albin	Sellén Westerberg	Gammelstad
Amy	Roast	Boden Basket	Oscar	Nordmark	Gammelstad
Stephanie	Visscher	Gammelstad	Sixten	Lundström	Gammelstad
Isabella	Bäckström	Gammelstad	William	Bergström Nilsson	Gammelstad
Emma	Wilhelmsson	Jokkmokk	Lirigzon	Karaqica	Jokkmokk
Sara	Wilhelmsson	Jokkmokk	Olle	Lundqvist	Jämtland
Signe	Glantz	Jämtland	Tommy	Nordin	Jämtland
Camilla	Grahn	Jämtland	Eddie	Eriksson	Jämtland
Kimia	Siamansouri	Jämtland	Edward	Johansson	Jämtland
Tuva	Sandal	Jämtland	John	Pålsson	Jämtland
Emilia	Axelsson	Jämtland, Ragunda			
Fanny	Andersson	Sunderby SK	Niklas	Parpala	Umeå
Tyra	Johansson	Sunderby SK	Eric	Johansson	Brooklyn
Wilma	Eklund- Häggström	Sunderby SK	Ludwig	Wredendal	Brooklyn
Alva	Rådström	Sundsvall	Edvin	Berhan	Luleå City
			Filip	Båving	Luleå City
			Gustav	Holst	Luleå City
			Måns	Stenlund	Luleå City
			Ture	Hassler	Luleå City
			Hugo	Johnson	Ragunda
			Abbe	Åsbacka	Sundsvall
			André	Skagius	Sundsvall
			Teodor	Karnell	Sundsvall

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:



# Regionverksamhet

## Norra

### 2013/14

- 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 **Umeå 14-16 februari** 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 Sundsvall 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      regionfysionorra@gmail.com      070-5455484

### *Ledarstab Flickor 99 Norra*

Lasse Mikkellsson

Johanna Riihiaho

Fredrik Thavenius

Ulrika Hortlund

### *Ledarstab Pojkar 99 Norra*

Oskar Aili

Robin Sandberg

Farkhad Jamaldinov