



Regionverksamhet Södra 2013/14

Kallelse

Härmed kallas du till Regionläger 3 i Kungsbacka den 28-30 mars. Enligt tidigare utskick är detta det sista av tre helger med Region Södra. Upptagningsområdet är distrikten Westra Sveriges BDF och Skånes BDF.

Läger 3

Datum: 28-30 mars - 2014

Plats: Lindälvs gymnasium, Lindälvs gata 3, 434 32 Kungsbacka

Tid: Samling kl 16.00 den 28/3 – avslutning i Lindälvshallen, den 30/3 kl.11.45-12.00.

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 Södra Läg. 3 U14".

Betala in senast tisdag den 18 mars.

Alla spelare bor och äter gemensamt under lägret. 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 lägret 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.

Schema (preliminärt)

OBS! Kvällsmat kommer att serveras först efter träningen på fredagskvällen. **Spelarna ansvarar alltså för att de får i sig mat före träningen, förslagsvis tar man med sig egen matsäck.**

16.00 Incheckning Lindälvs gymnasium.

Dag	Klockslag	Grupp	Aktivitet		
Fredag 28/3	17.00	Grupp 1 flick	Gemensam promenad till Aranäs		
	17.30-19.00	Grupp 1 flick	Basketpass 1	Aranäs	
	17.30-19.00	Grupp 1 pojk	Basketpass 1	Lindälv	
	17.30-18.55	Grupp 2a pojk	Skivstångsintroduktion	Lindälv	
	19.05-20.30	Grupp 1a pojk	Skivstångsintroduktion	Lindälv	
	18.30	Grupp 2 flick	Gemensam promenad till Aranäs		
	19.00-20.30	Grupp 2 flick	Basketpass 1	Aranäs	
	19.00-20.30	Grupp 2 pojk	Basketpass 1	Lindälv	



Regionverksamhet

Södra

2013/14

	20.30-21.30	Alla	Middag	Lindälv
	22.30	Alla	Sovdags	Lindälv
Lördag 29/3	06.30	Grupp 1 flick+pojke	Väckning	Lindälv
	06.45	Grupp 1 flick+pojke	Frukost	Lindälv
	07.15	Grupp 2 flick+pojke	Väckning	Lindälv
	07.30	Grupp 1 flick	Gemensam löpning till Aranäs	Aranäs
	07.30	Grupp 2 flick+pojke	Frukost	Lindälv
	08.00-10.00	Grupp 1 flick	Basketpass 2 + yoyo test	Aranäs
	08.30-09.55	Grupp 2b pojke	Skivstångsintroduktion	Lindälv
	09.00-10.30	Grupp 1 pojke	Basketpass 2	Lindälv
	09.30	Grupp 2 flick	Gemensam löpning till Aranäs	Aranäs
	10.00-12.00	Grupp 2 flick	Basketpass 2 + yoyo test	Aranäs
	10.35-12.00	Grupp 1b pojke	Skivstångsintroduktion	Lindälv
	10.30-12.00	Grupp 2 pojke	Basketpass 2	Lindälv
	12.00-13.00	Alla	Lunch	Lindälv
	13.00-14.25	Grupp 1a flick	Skivstångsintroduktion	Lindälv
	14.45-15.30	Alla	Teori	Lindälv
	15.45	Alla	Mellanmål	Lindälv
	16.30	Grupp 1 pojke	Gemensam löpning till Aranäs	
	17.00-18.25	Grupp 2a flick	Skivstångsintroduktion	Lindälv
	17.00-18.30	Grupp 1 flick	Basketpass 3	Lindälv
	17.00-19.00	Grupp 1 pojke	Basketpass 3 + yoyo test	Aranäs
	18.30-20.00	Grupp 2 flick	Basketpass 3	Lindälv
	18.30	Grupp 2 pojke	Gemensam löpning till Aranäs	
	19.00-21.00	Grupp 2 pojke	Basketpass 3 + yoyo test	Aranäs
	19.15-20.40	Grupp 1b flick	Skivstångsintroduktion	Lindälv
	20.45-21.45	Alla	Middag	Lindälv
	22.30	Alla	Sovdags	Lindälv



Regionverksamhet

Södra

2013/14

Söndag 30/3	06.30	Grupp 1 flick+pojke	Väckning	Lindälv
	07.00	Grupp 2 flick+pojke	Väckning	Lindälv
	07.00	Grupp 1 flick+pojke	Frukost	Lindälv
	07.30	Grupp 2 flick+pojke	Frukost	Lindälv
	06.45-10.30		Utrymning av sovsalar och städning	Lindälv
	07.30	Grupp 1 pojke	Gemensam promenad till Aranäs	
	08.00-09.30	Grupp 1 pojke	Basketpass 4	Aranäs
	08.00-09.25	Grupp 2b flick	Skivstångsintroduktion	Lindälv
	08.45-10.15	Grupp 1 flick	Basketpass 4	Lindälv
	09.00	Grupp 2 pojke	Gemensam promenad till Aranäs	
	09.30-11.00	Grupp 2 pojke	Basketpass 4	Aranäs
	10.15-11.45	Grupp 2 flick	Basketpass 4	Lindälv
	11.45-12.00	Alla	Avslutning färdkost	Lindälv

Obligatorisk utrustning

- Boll
 - Anteckningsmaterial
 - Vattenflaska
 - Regions t-shirten, ni som inte deltagit tidigare får er på plats.
 - Sovutrustning för övernattnig på hårt underlag (luftmadrass, sovsäck, kudde eller likn.).
 - Träningskläder (Fyra träningar) & Hygienartiklar
 - Ditt ordinarie matchställ från Din klubb (ljus och mörk)
 - Utrustning vid skada: Elastisk binda ("Dauer-binda"), tejp ("Coachtape"), Skavsårspåster
- Kläder och skor för att jogga utomhus**

Kommande program

- U15 (födda 00) läger 1
- 26-28 september
- Kinna



Regionverksamhet

Södra

2013/14

Kallade Region Södra Flickor och Pojkar -00

Ebba Olsson	Ale	1	Erik Nordgren	BK Marbo
Sara Liljebblad	Ale	2	Jacob Mårtensson	BK Marbo
Wilma Karlsson	Ale	3	Oskar Palmquist	BK Marbo
Esther Nilsson	BK Marbo	4	Max Persson	Halmstad
Jonna Almqvist	BK Marbo	5	Alexander Smakowski	Helsingborg BBK
Nora Nilsson	BK Marbo	6	Carl Sergel	Helsingborg BBK
Sara Mauritzson	BK Marbo	7	Erik Persson	Helsingborg BBK
Thilda Gabriellsson	BK Marbo	8	Hani Ismail	Helsingborg BBK
Chrissi Labrakis	Helsingborg BBK	9	Isak Mattsson	Helsingborg BBK
Lisa Bjelm	Helsingborg BBK	10	Rasmus Kovács	Helsingborg BBK
Maja Karlsson	Helsingborg BBK	11	Elias Horn Maurin	Höganäs
Molly Forssman	Helsingborg BBK	12	Hugo Horn Maurin	Höganäs
Sanna Bjelm	Helsingborg BBK	13	Abel Hagos	Högsbo
Angela Gumbo Strandvik	Högsbo	14	Dayan Roashan	Högsbo
Elin Fredrikson	Högsbo	15	Leo Zhu	Högsbo
Ella Blomquist	Högsbo	16	Lukas Emerson	Högsbo
Madeleine Lindhardt	Högsbo	17	William Dahlin	Högsbo
Tora Jirdén	Högsbo	18	Nils Ekstrand	IK Eos Lund
Alva Widell	IK Eos Lund	19	Oskar Thomasson	IK Eos Lund
Besa Skenderi	IK Eos Lund	20	Tahe Mahmoud	IK Eos Lund
Felicia Dourva	IK Eos Lund	21	Daris Osmanbegovic	KFUM Borås
Hanna Strelert Westerlund	IK Eos Lund	22	Edvin Larsson	KFUM Borås
Sara Lundqvist	IK Eos Lund	23	Hugo Folke	KFUM Borås
Stina Karlsson	IK Eos Lund	24	Jacob Corbé	KFUM Borås
Tova Berntson	IK Eos Lund	25	Oliver Närenfors	KFUM Borås
Tova Lindström	KFUM Borås	26	Igor Fabo	KFUM Göteborg
Precious Johnson	KFUM Helsingborg	27	Carl Berg	Lobas
Erica Fritz	KFUM Ystad	28	Elias Gullberg	Lobas
Ellen Enarsson	Kungsbacka Knights	29	Joakim Persson	Lobas
Sara Sandberg	Kungsbacka Knights	30	Joel Dalentoft	Lobas
Sophie Nilsson	Kvarnby	31	Karl Kajsson	Lobas
Cassandra Åstenius	Lobas	32	Nils Thorsén	Lobas
Cecilia Holmberg	Lobas	33	Arlind Abidini	Malbas
Emma Nilsson	Lobas	34	Elliott Rogland Harutunian	Malbas
Frida Strand	Lobas	35	Filip Nyzell	Malbas
Kajsa Erngren	Lobas	36	Leon von Rosen	Malbas



Regionverksamhet

Södra

2013/14

Mathilda Forsell	Lobas	37	Lucas Nielsen	Malbas
Sofie Styff	Lobas	38	Ludwig Tilliander Löfqvist	Malbas
Agnes Ingvarsson	Malbas	39	Maximilian Hartmann	Malbas
Isabell Ahlblom	Malbas	40	Melker Thor	Malbas
Johanna Nilsson	Malbas	41	Robert Buzuk	Malbas
Thea Sedin	Malbas	42	Jovan Ogneov	Malbas
Emilia Klasson	Onsala Pirates	43	Arvin Olsson	Mölndal BK
Hanna Filander	Onsala Pirates	44	David Lindblom	Mölndal BK
Linn Grönlund	Onsala Pirates	45	Erik Hasselholm	Mölndal BK
Lisa Löfvenborg	Onsala Pirates	46	Joel Rosengren	Mölndal BK
Rebecca Börjeson-Kennedy	Onsala Pirates	47	Linus Andersson	Mölndal BK
Lovisa Johansson	ÄLI	48	Todd Hector	Mölndal BK
Nikki Sturesson	ÄLI	49	William Jansson	Mölndal BK
		50	Alexander Lindbäck	Onsala Pirates
		51	David Fredman	Onsala Pirates
		52	Jimmy Harryson	Onsala Pirates
		53	Lowe Croona	Onsala Pirates
		54	Maximilian Misiura	Onsala Pirates
		55	Viktor Nordén	Onsala Pirates
		56	Jonas Fast	St: Helena
		57	Erik Lam	ÄLI
		58	Mario Marunica	ÄLI
		59		
		60		
		61		
		62		
		63		
		64		
		65		

Kontaktinformation

Regionansvarig Södra

Jörgen Fastberg jorgen.fastberg@basket.se 0736-34 16 80

Regionansvarig fysio

Mia Söderberg och Maria Nilsson regionfysiosodra@gmail.com

Ledarstab Pojkar 00 Södra

Rachid El-Hallah Ralf Lennartsson Janne Hasselström Johanna Björnbäck

Ledarstab Flickor 00 Södra

Mikael Nordqvist Wictor Wideheim Mårten Lindström Kim Engel