



# Regionverksamhet U15 Södra 2013/14

## Kallelse

Härmed kallas du till Regionläger 4 i Helsingborg 4-6 april. Enligt tidigare utskick är detta den fjärde av fem helger med Region Södra. Upptagningsområdet är distrikten Westra Sveriges BDF, Småland-Blekinges BDF och Skånes BDF. Intresset för årets regionverksamhet är mycket stort och ni ska vara stolta att just ni gått vidare.

## Läger 4

Tid: **16.00 Samling i GA-hallen** fre 4/4 – avslutning kl.12.00 sön. 6/4.  
Plats: Gustav Adolfsgatan 23, Helsingborg  
Kostnad: **650 kr som skall ha betalats in via bankgiro 269-2499, senast den tisdag den 25/3,** (IK Eos sköter på uppdrag av SBBF den ekonomiska redovisningen för Regionverksamheten säsongen 2013/2014).

### **Märk inbetalningen med "Spelarens Namn - Region Södra Läg. 4 U15".**

Alla spelare bor och äter gemensamt under samlingen. Spelarnas kostnad för lägren är till för att täcka mat, hallhyra och T-shirt. Det innebär att när man blir kallad till ett läger 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 vid efterfrågan. Det är upp till den enskilde spelaren att ta reda på om hur ens klubb gör. **OM** man anmält & betalat in & får förhinder (skada, sjukdom, etc...) – Kontakta Regionansvarige omedelbart så att det blir möjligt att boka av så att ni kan få del av eller allt av inbetalningen tillbaka. Hel återbetalning kan bara garanteras om avanmälan skett skriftligen till Regionansvarige Jörgen Fastberg senast 10 dagar före läger. Samtliga deltagare erhåller en regionlags t-shirt under första lägret och de som inte deltog på första lägret får sin denna helg.

**OBS! Tänk på att det endast serveras kvällsmål på fredagen. Se därför till att äta något ordentligt innan ni kommer eller ta med er något eget till middag.**

## Schema

Dag	Klockslag	Grupp	Aktivitet	Plats
<b>Fredag 4/4</b>	17.30-19.30	HU15	Basketpass 1	GA-Hallen
	17.30-19.20	DU15 Ind. schema	Skivstångsintroduktion	GA-Hallen
	19.40-21.30	HU15 Ind. Schema	Skivstångsintroduktion	GA-Hallen
	19.30-21.30	DU15	Basketpass 1	GA-Hallen
	21.30-22.30	Alla	Kvällsmål	GA-Hallen
	23.00	Alla	Sovdags	GA-Hallen
<b>Lördag 5/4</b>	07.00	HU15+DU15 Ind.	Frukost	GA-Hallen
	07.30	DU15 Ind. Schema	Frukost	GA-Hallen
	08.00-10.00	HU15	Basketpass 2	GA-Hallen
	08.00-09.50	DU15 Ind. Schema	Skivstångsintroduktion	GA-Hallen
	10.00-12.00	DU15	Basketpass 2	GA-Hallen



# Regionverksamhet

## U15 Södra

### 2013/14

	10.10-12.00	HU15 Ind.	Skivstångsintroduktion	GA-Hallen
	12.00	HU15	Lunch	GA-Hallen
	12.30	DU15	Lunch	GA-Hallen
	14.00	Alla	Titta på Basketettan match	GA-Hallen
	14.00	HU15	Mellanmål	GA-Hallen
	15.00	HU15	Uppv.+ 3km	Olympia
	16.30-18.30	HU15	Basketpass 3	GA-Hallen
	16.00	DU15	Mellanmål	
	17.00	DU15	Uppv.+ 3km	Olympia
	18.30-20.30	DU15	Basketpass 3	GA-Hallen
	20.00	HU15	Middag	GA-Hallen
	21.00	DU15	Middag	GA-Hallen
	21.30-22.30	Alla	Teori	GA-Hallen
	23.00	Alla	Sovdags	GA-Hallen
<b>Söndag 6/4</b>	06.30	HU15	Väckning	GA-Hallen
	06.45	HU15	Frukost	GA-Hallen
	07.15	DU15	Frukost	GA-Hallen
	08.00-09.55	HU15	Basketpass 4	GA-Hallen
	08.00-09.00	DU15	Städning	GA-Hallen
	09.55-11.50	DU15	Basketpass 4	GA-Hallen
	10.30-11.00	HU15	Städning	GA-Hallen
	12.15-12.30	Alla	Avslutning, färdkost	GA-Hallen

#### Obligatorisk utrustning

- Boll
- Anteckningsmaterial
- Bok/läsmaterial för vilopauser
- Vattenflaska
- 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"), Skavsårsplåster
- Regiontröjan från läger 1



# Regionverksamhet

## U15 Södra

### 2013/14

- Vändbart linne ljus/mörk (att ha med på alla träningar för lagindelning)
- **Kläder och skor för att jogga utomhus.**

#### Kommande program

- Läger 5 23 - 25 maj Miki Herkel Cup, Huskvarna
- U15 landslaget 15-18 juni Läger, Luleå
- U15 landslaget 19-22 juni Turnering, Köpenhamn
- U15 landslaget 10-14 augusti Läger, Kinna
- U15 landslaget 15-17 augusti NSDBC, Kinna

#### Kallade Region Södra Flickor och Pojkar -99

Alice Gellerstedt	Onsala Pirates	1	Alexander Årmarker	Mölndal BK
Amie Loum	KFUM Helsingborg	2	Amer Jusufspahic	Brahe
Anna Ekerstedt	Varberg	3	Anton Le	Oskarshamn BBK
Athena Neidehag	KFUM Kristianstad	4	Carl-Oscar Falk	S:t Helena
Chloé Dion	Lobas	5	Christoffer Eriksson	KFUM Ystad
Dafina Bicaku	Ik Eos Lund	6	David Czerapowicz	Mölndal BK
Ebba Sunesson Qvick	Stenungsund BK	7	David Höök	KFUM Nässjö
Elin Andersson	Växjö Ravens	8	David Telander	KFUM Kalmar
Elin Svensson	Onsala Pirates	9	Douglas Hansson	Malbas
Emma Olsson	Ale	10	Emil Karlander	Onsala Pirates
Hibo Yusuf Ahmed	Ik Eos Lund	11	Eric Länje	Helsingborg BBK
Isabell Stenberg	Varberg	12	Erik Lökhholm	Helsingborg BBK
Julia Gustafsson	Högsbo	13	Jakob Bergvall	Oskarshamn BBK
Linda Karlsson	Ale	14	Jens Cajuste	Mölndal BK
Louise Stångberg	Malbas	15	Joel Penndal	Brahe
Louise Svensson	Ale	16	Johan Andersson	BK Marbo
Lovisa Andersson	KFUM Borgholm	17	Johan Rafstedt	Ik Eos Lund
Marielle Melander	Ale	18	Johan Rengbrandt	Lobas
Moa Wennerholm	Lobas	19	Joseph Berg	Onsala Pirates
Ranu Anwar	Angered United	20	Kasper Rydberg	Lobas
Rosita Shaker	Högsbo	21	Noel Wedjesjö	Ik Eos Lund
Sofia Alm	Onsala Pirates	22	Oscar Halleröd	Mölndal BK
Tilda Andersson	Växjö Ravens	23	Oscar Jacobs	Helsingborg BBK
Vanda Ericson	Lerum	24	Patrik Brink	Helsingborg BBK
		25	Vilmer Hjort	Ik Eos Lund



# Regionverksamhet U15 Södra 2013/14

## Kontaktinformation

### Regionansvarig Södra

Jörgen Fastberg

[jorgen.fastberg@basket.se](mailto:jorgen.fastberg@basket.se)

0736-34 16 80

### Fysioansvarig

Maria Nilsson

[marianilsson21@gmail.com](mailto:marianilsson21@gmail.com)

### Ledarstab Flickor 99 Södra

Karin Inger-Key

Shoan Ardalan

Eva-Lotta Strömsten

Andreas Johansson

### Ledarstab Pojkar 99 Södra

Anders Thomasson

Antonio Matek

Joakim Källman

Sandro Reljanovic