



# Regionverksamhet Mellersta 2013/14

## Regionläger 2 i Örebro, 6-8 december

Mellerstas 99-åldersgrupp återvände till Tegel bruket i Örebro på läger 2 för Mellersta. Ifjol så var det denna grupp som smygöppnade det stora aktivitetshuset i Örebro där man har flera hallar, gym, restaurang, bibliotek med mera under samma tak och skolan där vi bor runt hörnet. Trots snöoväder och kaos på vägarna lyckades alla spelare ta sig till lägret och vi kunde börja på utsatt tid.

På första träningen var det läxförhör på enhandspassningar och man kunde verkligen se spelarnas framsteg. Basketträningarna präglades av såväl individuell teknik som spelmoment där vi jobbade mycket med att läsa den låga screenen såväl som bollscreen på vingen där vi tränade på både anfall och försvar (hedge).

Det var även premiär för såväl Yo-Yo test där vi testade uthållighet och fystekniktest i knäböj och styrkevärdning (frivändning). Nu väntar nya tester nästa läger och det ska bli intressant att se hur spelarna utvecklas nu framöver. På teoripasset höll regionfysio Cilla Ehn i spelarens ABC där näringslära och återhämtning togs upp. Även skadehantering var på agendan och spelarna fick träna på hur man lindar en fot vid en fotledsstukning.

Jag vill avsluta med att rikta ett stort tack till KFUM Örebro och Tegel bruket som gör det möjligt för oss ledare att fokusera 100% på spelarna och träningarna och givetvis ska även vår ledarstab Jenny Håkanson, Stina Bylund, Roland Busk, Georgios Manousidis, Daniel Friberg, Mikael Stenbom, Johan Isevik och Cilla Ehn, ha en stor eloge för sina insatser. Nu väntar nyår innan det är dags att träffas igen i februari när läger 3 äger rum i Södertälje för Region Mellerstas del.

## Spelare vidare till läger 3

Tack för senast, det var en härlig upplevelse för oss coacher i Örebro 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 Södertälje, den 14-16 februari 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	Albin Sandeberg	Eskilstuna Basket
Anna Wettergren	Södertälje BBK	Alex Nizigiyimana	Eskilstuna Basket
Anneli Alchahin	Södertälje BBK	Anton Hagberg	Visby BBK
Beatrice Johansson	Arvika Basket	Anton Lindgren	KFUM Linköping
Cornelia Gunnarsson Rathsmann	KFUM Örebro	Axel Danielsson	KFUM Uppsala
Cornelia Larsson Rosén	KFUM Uppsala	David Eriksson	KFUM Ockelbo BK
Ebba Ahlqvist	Södertälje BBK	Edvin Book	KFUM Uppsala
Elsa Ericsson	Visby BBK	Edvin Stark	KFUM Ockelbo BK
Fanny Dahlberg	Norrköpings BBF	Felix Edwardsson	KFUM Uppsala
Fanny Hedberg	Norrköpings BBF	Filip Jakovljević	Norrköpings BBF
Ida Godberg	KFUM Uppsala	Filip Panic	Katrineholms IF



# Regionverksamhet Mellersta 2013/14

Johanna Malmberg	KFUM Uppsala	Hampus Ramstedt	Södertälje BBK
Klara Lindh Kaudern	Arvika Basket	Haris Gosto	KFUM Linköping
Kristina Toma	KFUM Örebro	Hugo Adolfsson	Södertälje BBK
Lina Nyberg	Nyköpings BBK	Jacob Hjorth	Norrköpings BBF
Linnéa Claesson	Katrineholms IF	Johan Bürger	Ullvi Basket
Lovisa Dahlin	Södertälje BBK	Ludde Thorell	Visby BBK
Lovisa Hjern	Norrköpings BBF	Lukas Swanström	Södertälje BBK
Marcia Ferreira	Södertälje BBK	Max Sundberg	KFUM Ockelbo BK
Matilda de la Rose	Arvika Basket	Noah Irons	KFUM Vänerstaden
Miranda Svanberg	Södertälje BBK	Oliwer Sanderup	Norrköpings BBF
Moa Filén-Hammarström	Södertälje BBK	Oskar Ekman	KFUM Uppsala
Olivia Cimen	Södertälje BBK	Oskar Linder	KFUM Ockelbo BK
Olivia Thell Björkman	Norrköpings BBF	Pablo Suarez Custodio	KFUM Uppsala
Qendresa Mustafa	Eskilstuna Basket	Peter Stümer	Södertälje BBK
Sanna Korkea-aho	Södertälje BBK	Petter Lundman	Hammarö Basketklubb
Stella Carlsson	KFUM Uppsala	Rawaz Akrawi	Katrineholms IF
Stina Rehn	Södertälje BBK	Sam Hansen	Västerås Basket
Tyra Pappila	Norrköpings BBF	Simon Bernström	KFUM Örebro
Vendela Pontelius	Arvika Basket	Teo Bodin	KFUM Vänerstaden
Veronica Hall	Södertälje BBK	Theo Sköld	Visby BBK
Wilma Nordwall	KFUM Uppsala	Tim Östling	KFUM Ockelbo BK

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)



# Regionverksamhet Mellersta 2013/14

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 **Södertälje** 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 Örebro för att du skall 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

Peter Andersson