



Regionverksamhet Mellersta 2013/14

Regionläger 2 i Örebro, 6-8 december

Mellerstas 99-årsgrupp 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 0739-12 73 72

Regionfysio Mellersta

Anna Lindroth 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