



Regionverksamhet Mellersta 2014/15

Välkommen till Arvika!

Svenska Basketboll förbundet (SBBF) kallar härmed dig till det tredje regionlägret i **Region Mellersta** för pojkar & flickor **födda -01**. SBBF genomför regionverksamhet i **sex regioner**: Norra, Mellersta, Stockholm Syd, Stockholm Nord, Östra och Södra.

Vi använder oss av de kunskaper vi samlat på oss från tidigare år, samt influenser från omvärld och forskning. Regionverksamheten spänner över två år, U14 och U15. I varje region genomförs U14-verksamheten i tre regionala läger.

Region Mellerstas upptagningsområde är distrikten Gävle-Dala BDF, Upplands BDF, Västmanlands BDF och Mellansvenska BDF.

Läger 3

Datum: 27-29 mars

Plats: Kyrkbyskolan, Arvika

Tid: Samling ca 16.00 på fredagen – avslutning ca 13.00 på söndagen

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 2014/2015).

Märk inbetalningen med:

"Spelarens Namn + Region Mellersta Läger 3-U14"

Ni som redan har betalat till samtliga tre läger bortser från detta.

Betala in senast tisdagen den 17 mars

Om man kommer med tåg till Arvika

Arrangören Arvika Basket har möjliggjort transport från tågstationen i Arvika på fredagen samt transport tillbaka till stationen på söndagen. Men för att boka plats måste ni kontakta Annika Hansen och meddela **antal spelare, vilken förening, tågets ankomsttid och mobilnummer till kontaktperson**: Skicka ett mail till Annika Hansen, annika.hansen@live.se **senast måndag den 24 mars**.

Alla spelare bor och äter gemensamt under samlingen. 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 samlingen 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. Vid förhinder (skada, sjukdom, etc...) kontakta Regionansvarige omedelbart så att det blir möjligt att boka av så att ni kan få del av eller hela inbetalningen tillbaka om ni redan hunnit betala. Hel återbetalning kan bara garanteras om avanmälan skett skriftligen till Torbjörn Lyrström torbjorn.lyrstrom@basket.se senast 10 dagar före läger.

Klubbtränare är välkomna att närvara på de regionsamlingar som genomförs. Detta är ett steg i att komma närmare varandra och man kan på plats ha en dialog mellan klubbtag och regiontag samt den kommande verksamheten. Precis som tidigare år har vi skapat möjligheter för klubbcoacher att bo och äta gratis på lägren under förutsättning att man tagit kontakt i god tid innan lägret med Torbjörn Lyrström.



Regionverksamhet Mellersta 2014/15

Schema Läger 3

Vi kommer ha en träningsgrupp per kön på basketpassen och två grupper på fystekniken.

Fredag

16.00-16.30	Incheckning		Kyrkebyskolan
16.30	Inledning av lägret		Kyrkebyskolan
ca 16.45 ca 17.00 ca 18.00	Middag	Flickor grupp 1 Pojkar grupp 2 Pojkar	Matsalen
18.00-19.30 18.00-19.30	Basket 1 Fysteknik	Flickor grupp 1 Pojkar	Kyrkebyskolan Agnetebergsh.
19.45-21.15 19.45-21.15	Basket 1 Fysteknik	Pojkar grupp 1 Flickor	Kyrkebyskolan Agnetebergsh.
ca 20.30 ca 21.45	Kvällsmacka	grupp 2 Flickor grupp 1 Flickor och Pojkar	Matsalen
22.30	Sovdags		

Lördag

07.45 08.00 08.45	Frukost	Flickor grupp 2 Pojkar grupp 1 Pojkar	Matsalen
09.00-10.30 09.00-10.30	Basket 2 Fysteknik	Flickor grupp 2 Pojkar	Baskethallen Agnetebergsh.
10.45-12.15 10.45-12.15	Basket 2 Fysteknik	Pojkar grupp 2 Flickor	Baskethallen Agnetebergsh.
ca 11.30 ca 12.30	Lunch	grupp 1 Flickor Pojkar och grupp 2 Flickor	Matsalen
14.00-15.00 ca 15.00	Teori Mellanmål	Alla Alla	Kyrkebyskolan Matsalen
16.00-18.00 18.00-20.00	Basket 3 Basket 3	Flickor Pojkar	Baskethallen Baskethallen
ca 19.00 ca 20.30	Middag	Flickor Pojkar	Matsalen
(ca 21.30)	Kvällsmacka	Alla	Matsalen)
22.30	Sovdags		



Regionverksamhet Mellersta 2014/15

Söndag

07.45 08.30	Frukost	Pojkar Flickor	Matsalen
09.00-10.30 10.30-12.00	Basket 4 Basket 4	Pojkar (<i>samling utomhusjogg 08.40</i>) Flickor (<i>samling utomhusjogg 10.10</i>)	Baskethallen Baskethallen
09.00-12.00	Städning och utrymning av sovsalar		
12.00-12.45	Lunch	Alla	Matsalen
12.15 ca 12.45	Info-möte föräldrar Avslutning		Kyrkebyskolan Kyrkebyskolan

Obligatorisk utrustning

- Boll
- Anteckningsmaterial
- Bok/läsmaterial för vilopauser
- Vattenflaska
- Kläder och skor för utomhusjogg
- Sovutrustning för **övernattning på hårt underlag** (luftmadrass, sovsäck, kudde eller likn.).
- Träningskläder (Fyra träningar + Fyspass) & Hygienartiklar
- Ditt ordinarie matchställ från Din klubb (ljus och mörk)
- Utrustning vid skada: Elastisk binda ("Dauer-binda"), tejp ("Coachtape"), Skavsårsplåster

Kontaktinformation

Ansvariga på lägret i Arvika – kontakta i första hand:

Johan Isevik	isevik_89@hotmail.com	070-4950788
Stina Bylund	stinabylund@hotmail.com	070-4872128

Regionansvarig Mellersta

David Leman david.leman@basket.se

Regionfysio Mellersta

Johan Isevik	isevik_89@hotmail.com	070-4950788
Kaisa Johansson	regionfysiomellersta@gmail.com	



Regionverksamhet Mellersta 2014/15

Anmälda spelare *(uppdaterad 22 mars 2015)*

Flickor 01			Pojkar 01	
Namn	Klubb		Namn	Klubb
Dalia Boya	Arvika Basket	1	Alexander Ståhl	Aros Basket
Emilia Larsson	Arvika basket	2	Andreas Cerbai	Aros Basket
Isabella Bergman	Arvika Basket	3	Leo Wilhelm	Aros Basket
Josefin Johansson	Arvika Basket	4	Samuel Bjurquist	Aros Basket
Julia Hansen	Arvika Basket	5	Anders Vestlund	Arvika Basket
Kajsa Larsson	Arvika Basket	6	Carl Haglund	Arvika Basket
Lisa Hellström	Arvika Basket	7	Emanuel Eriksson	Arvika Basket
Lucia Forselius-Norling	Arvika Basket	8	Jatnipat Songkul	Arvika Basket
Nora Larsson	Arvika Basket	9	Lukas Jonsson	Arvika Basket
Rosanna Axelsson	Arvika Basket	10	Simen Bohlin Arnesen	Arvika Basket
Emmy Rosén	Borlänge Basket	11	Viggo Pontelius	Arvika Basket
Ida Kjelle	Hammarö Basket	12	Ville Persman	Arvika Basket
Lovisa Werselius	Hammarö Basket	13	Oliver Eriksson	Hammarö Basket
Sanna Fjellström Sjölander	Hammarö Basket	14	Becaye Ndiaye	KFUM Gävle
Ebba Berglund	KFUM Gävle	15	Daniel Paul Graham	KFUM Gävle
Elin Jakobsson	KFUM Gävle	16	Edvin Hansson	KFUM Gävle
Linn Arwehed	KFUM Gävle	17	Isac Dahlgren	KFUM Gävle
Astrid Moberg	KFUM Uppsala	18	Adam Geedi Abdiwahab	KFUM Uppsala
Chloe Fagerberg	KFUM Uppsala	19	Elias Svensson Lindgren	KFUM Uppsala
Elin Eriksson	KFUM Uppsala	20	Haris Grbic	KFUM Uppsala
Elin Sandberg	KFUM Uppsala	21	Jon Quade	KFUM Uppsala
Elina Lindahl	KFUM Uppsala	22	Josiah Dillmar	KFUM Uppsala
Ella Öhman	KFUM Uppsala	23	Max Carlsson	KFUM Uppsala
Frida Nytell	KFUM Uppsala	24	Nils Jonsson	KFUM Uppsala
Klara Ramstedt	KFUM Uppsala	25	Ted Renemar	KFUM Uppsala
Linn Danneros	KFUM Uppsala	26	Melker Sjöberg	Köping UBBK
Lise Hanebring	KFUM Uppsala	27	Philip Gunnari	Ockelbo BK
Martina Konttaniemi	KFUM Uppsala	28	Theo Poulsen Hammarström	Ockelbo BK
Mira Åkerman	KFUM Uppsala	29	William Lindberg	Ockelbo BK
Olivia Lantz	KFUM Uppsala	30		
Siri Karjalainen	KFUM Uppsala	31		
Ruba Abo Hashesh	KFUM Vänerstaden	32		
Signe Persman	KFUM Örebro	33		
Emma Aronsson	SK-Sifhälla Basket	34		
Johanna Rudberg	SK-Sifhälla Basket	35		
Anna Fisshatzion	Solstadens Basket	36		
Clara Nordh-Rådman	Solstadens Basket	37		
Jennie Engdahl	Solstadens Basket	38		
Saga Ekstam	Solstadens Basket	39		
Tess Rådström	Solstadens Basket	40		
Matilda Roos	Västerås Basket	41		