



Regionverksamheten

Upplägg:

U14

1:a helgen – Öppen anmälan, alla som vill är kvalificerade att delta – Max 70/kön Region

2:a helgen – Öppen anmälan, alla som vill är kvalificerade att delta – Max 70/kön Region

3:e helgen – Öppen anmälan, alla som vill är kvalificerade att delta – Max 70/kön Region

U15

1:a helgen – Öppen anmälan, alla som vill är kvalificerade att delta – Max 110/Kön Region

2:a helgen – Öppen anmälan, alla som vill är kvalificerade att delta – Max 110/Kön Region

3:e helgen – Öppen anmälan, alla som vill är kvalificerade att delta – Max 110/Kön Region

4:e helgen – Miki Herkel cup (MHC) i Södertälje. Här deltar 15 spelare från varje Region (6 st) vilket innebär att det deltar 90 spelare per kön från hela landet. Dessutom nomineras 5 reserver per region/kön. För att kunna bli uttagen måste spelarna delta på minst 2 läger.

U16

1:a helgen – Öppen anmälan, alla som vill är kvalificerade att delta – Max 110/Kön Region

2:a helgen – Öppen anmälan, alla som vill är kvalificerade att delta – Max 110/Kön Region

3:e helgen – Miki Herkel cup (MHC) i Södertälje. Här deltar 15 spelare från varje Region (6 st) vilket innebär att det deltar 90 spelare per kön från hela landet. Dessutom nomineras 5 reserver per region/kön.

För att kunna bli uttagen måste spelarna delta på minst 1 läger.

Vad som påverkar vilka som kvalificerar sig till Miki Herkel Cup:

- Inställning
- Attityd
- Intresse
- Vilja
- Ledaregenskaper
- Ambitioner
- Kunskap idag
- Potential för framtiden
- Fysiska färdigheter
- Tekniska & taktiska färdigheter
- Spelförståelse
- Spetskompetens
- Prestation

BONNIER
Bonnierförlagen



Scandic



inprint



LOKA

Folksam

molten
For the real game



Regionhelgerna för U15 & U16 är en multiverksamhet:

1. Utbildning/träning
2. Social kompetens
3. Kunskapsförmedling
4. Selektion

Vissa kanske motiveras av alla punkter medan det för andra kanske bara är "viktig" med en eller två utav dem.

Utbildning/träning

Att delta i Regionverksamheten är en utbildning. Du kanske inte ens har drömmar om att bli elitspelare men träningen kanske gör att du kommer på vad du vill, elitspelare, motionär, domare, coach mm

Oavsett vad så får du en större basketmedvetenhet. Vi vill motivera att fler håller på längre.

Social kompetens

Att utmanas och lämna sin egen sfär och träna ihop med nya människor gör att du utvecklar din sociala förmåga på flera plan. Du får även sova, äta och umgås och lära känna nya människor som även delar ditt intresse för basketboll. Vi bygger en "basketfamilj" genom att lära känna de vi tidigare sett som motståndare och skapa nya relationer med dem som förhoppningsvis varar lång tid framöver.

Kunskapsförmedling

Du får ta del av information som bygger på forskning och erfarenhet. Teoripass och praktiskt utförande av olika moment. Inblick i vikten av planering i syfte att få in alla moment vid utbildning av spelare. Svenska Basketbollförbundets spelarutvecklingsplan innehåller fysisk utveckling, teorikunskaper – nutrition, sömn, sociala/mentala aspekter. Kännedom och inspiration om internationell ungdomsbasket genom omvärldsanalyser.

Selektion

Selektion kan för vissa kännas jobbigt och för andra som en härlig utmaning.

Att klara av att prestera när andra ska bedöma kan kännas svårt, ibland kan nervositeten göra att det knyter sig. Men att prestera på "beställning" kan även vara utvecklande, både i basketsammanhang och i livet i stort.

Individens prestation bedöms som en helhet över samtliga läger individen deltagit i och svagare prestation i enstaka träningar, situationer eller tester påverkar inte selektionen. Individer utvecklas i olika takt och vägen till att bli elitidrottare innehåller både med- och motgångar och det är oerhört svårt att förutse i 14-16-års åldern vilka spelare som har potential och motivation att bli elitspelare.



Regionverksamheten

Hur motiverar man i motgång:

- * Fortsätt att tro på dig själv och älska din idrott
- * Ingen kan ta ifrån dig dina drömmar
- * Alla gör misstag, även duktiga coacher, om de har fel i ditt fall kan bara du avgöra/bevisa
- * Du kan fortfarande bli landslagsspelare/proffs/spela på hög nivå
- * Behåll din passion för basketboll
- * Jobba ännu hårdare med alla detaljer vi tränat på under lägren
- * Som ledare/förälder förstärk de positiva värdena hos spelaren samt den kunskap man fått genom att delta på regionlägren.
- * Förmedla en positiv känsla om framtiden trots ett negativ besked

Råd och Vård för idrottsskador



Ring 020-44 11 11 så får du rådgivning eller träffa en legitimerad sjukgymnast. Helt kostnadsfritt.



Folksam

BONNIER
Bonnierförlagen



Scandic



inprint



LOKA

Folksam

molten®
For the real game

