



## Riktlinjer – Regionverksamheten

### Upplägg:

#### U14

- 1:a helgen – Öppen anmälan, alla som vill är kvalificerade att delta (Max 70/kön)
- 2:a helgen – Öppen anmälan, alla som vill är kvalificerade att delta (Max 70/kön)
- 3:e helgen – Öppen anmälan, alla som vill är kvalificerade att delta (Max 70/kön)

#### U15

- 1:a helgen – Öppen anmälan, alla som vill är kvalificerade att delta (Max 110/kön)
- 2:a helgen – Öppen anmälan, alla som vill är kvalificerade att delta (Max 110/kön)
- 3:e helgen – Öppen anmälan, alla som vill är kvalificerade att delta (Max 110/kön)
- 4:e helgen – Här deltar 35 inbjudna spelare
- 5:e helgen - Miki Herkel cup (MHC). Här deltar 15 inbjudna 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.

### Vad som påverkar vilka som kvalificerar sig till U15 läger 4 & Miki Herkel Cup

- Inställning
- Attityd
- Intresse
- Vilja
- Ledaregenskaper
- Ambitioner
- Kunskap idag
- Potential för framtiden
- Fysiska färdigheter
- Spelförståelse
- Prestation
- Antropometri

### 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



### Regionhelgerna för U15 är en multiverksamhet:

1. Utbildning/träning
2. Socialkompetens
3. Kunskapsförmedling
4. Selektion

Vissa kanske motiveras av alla punkter medan det för andra kanske bara är "viktigt" 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.

#### Socialkompetens

Att tvingas ut från sin egen sfär och träna ihop med andra 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 då upptäcka att de är schyssta killar/tjejer. Det bästa av allt är att du har kul samtidigt som du lär dig att utveckla dina sociala förmågor.

#### Kunskapsförmedling

Du får ta del av rön 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 (SUP – koppling, Fysisk träning, Teorikunskaper – Nutrition, Sömn, Sociala/Mentala aspekter) Kännedom och inspiration om internationell ungdomsbasket genom omvärldsanalyser.

-Kännedom om vad som krävs för att bli elitspelare genom påverkbara förmågor , -  
Kunskapsförmedling. Eventuellt kan man skriva om -Kostkännedom, -Skadeförebyggande träning

#### Selektion

Selektion kan för vissa kännas som tungt/belastning 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.