

Föräldramöte 180916 West och Villastan

Tränings- och tävlingsgrupper 2018-2019

För att erbjuda spelarna möjlighet att träna och spela på anpassad nivå övergår Blackeberg fr.o.m. denna säsong från kvarterslagsindelning till nivå-indelning för P04. Nivåindelning i tre nivåer:

Elit: För de som elit-satsar har Blackeberg ett elit-lag ("Allstar") som tränar fyra ggr i veckan + fys + matcher i nivå 1.

Utveckling: För de som vill utvecklas mot elit erbjuder Blackeberg två st utvecklingslag (East och West) som tränar tre ggr i veckan + fys + matcher i nivå 2.

Motion: För de som vill hålla igång och spela basket erbjuder Blackeberg ett lag som tränar två gånger i veckan + matcher i nivå 3.

Tränings-tider för Blackeberg West (utveckling):

Måndagar: 18.00 – 19.00 fys enligt löpnade anvisning

Tisdagar: 19.00 – 20.45 Grimstaskolan

Onsdagar: 20.30 – 22.00 Riddersvikhallen

Fredagar: 18.30 – 20.00 Beckombergahallen

Utvecklingsmål: Snabbhet och uthållighet (eg bra kondition), styrka, utvecklat distansskytte, anpassade spelsystem, försvarsspel som lag.

Planerade serier och turneringar Blackeberg West 2018-2109

- Stockholm seriespel U15 nivå 2 (mål att vinna huvuddelen av matcherna)
- Telje open (höstlovet)
- Litauen (prel. mellan 1 – 6 jan 2019)
- Lions cup (slutspel serien, mål – gå till final)
- Göteborgs basketfestival (Kr. himmelfärdsdags-helgen 2019)
- Lampe Cup (Eventuellt)

Tränings-tider för Blackeberg Villastan (motion):

Måndagar: 18.00 – 20.00 Vinstaskolan

(Tisdagar: 19.00 – 20.45 Grimstaskolan, OBS! Valfritt)

Fredagar: 20.00 – 21.00 Beckombergahallen

Utvecklingsmål: Utveckla styrka och kondition, teknik, spelförståelse och försvarsspel.

Planerade serier och turneringar Blackeberg Villastan 2018-2109

- Stockholm seriespel U15 nivå 3 (mål att spela bra)
- Queens cup (höstlovet)
- Lions cup (slutspel serien, mål – spela bra)
- Göteborgs basketfestival (Kr. himmelfärdsdags-helgen 2019)

Förslag indelning träningsgrupper:

Blackeberg West

Aland Ahmad
Axel Alstreus
Kasper Cederlund
Albin Demnert
Ahmad Khodaparast
Angjelos Likrama
Benedict Mendoza Tovera
Daniel Gebremedhin
Douglas Nordenstedt
Hasan Cirik
Liibaan Ab
Omar Abud Maaty
Suleyman Persson
Yoel Tewelde

Viktigt: Delta på alla träningar och matcher (prioritera). Anmäl alltid sjukdom eller annan giltig frånvaro per SMS till Lars, 070-657 66 90.

Blackeberg Villastan

Alexander Xanthopoulos
Faran Rahmani
Laok All
Lukas Palm
Mati (fr East)
Arakel (fr East)
Simon (fr East)
Johnny (fr East)
Hugo (fr East)
Alexa (fr P03)
+ Ev fler från P03

Anmäl alltid sjukdom eller annan giltig frånvaro per SMS till Nils, 070-145 81 47.