



SÆSONOPSTART 2017-18

TRÆNINGSLEJR UGE 32

For de bedste spillere i Esbjerg og omegn

BLIV KLAR TIL SÆSONENS FØRSTE STÆVNER!!!!

Hvad:

ESG badminton indbyder talentgruppespillere under "Badminton Esbjerg" og medlemmer af samarbejdsclubber i Esbjerg og omegn til træningslejr i uge 32. På træningslejren vil vi lægge vægt på kvalitet og et højt teknisk niveau. Af den grund kan vi max. tilbyde 40 pladser.

Hvem:

Spiller der i indeværende sæson er klassificeret som U11A, U13A/M/E, U15A/M/E & U17A/M/E

Hvor:

Esbjerg badmintoncenter, den omkringliggende natur og resurser i idrætsparken.

Hvornår:

Mandag til torsdag i uge 32. Træning fra kl. 8.30 - 16.00.

Torsdag er der afslutning fra kl. 16.00 – 18.00, hvor vi laver forskellige konkurrencer og derefter at slutter af med at grille.

Du kan møde ind om morgenen fra kl. 08.00. Badmintoncenteret lukker mandag til onsdag kl. 16.15. Der vil være voksne til stede fra kl. 08.00-16.15.

Trænere:

Ungdomscheftræner Maria Padua er cheftræner på træningslejren sammen med Julie Brammer Christensen. Hvis vi kommer over 30 deltagere suppleres der med yderligere trænere.

Forplejning:

Vi sørger for boller, frugt og saft om formiddagen og om eftermiddagen. Grillmad torsdag aften er også inkluderet i prisen.

Du skal selv have en madpakke med til frokost hver dag.



Program:

Du kommer til at spille en masse badminton, og der vil være udfordringer i den omkringliggende natur. Programmet vil indeholde følgende elementer i løbet af ugen:

TEKNIK & TAKTIK

- ✓ Singleforsvar, doubleforsvar, trukket slag, krydsdrop og offensive netspil

FYSISK

- ✓ Styrke, udholdenhed, hurtighed og koordination

MENTALT

- ✓ Målsætning, fokus i kamp, tackle pres og selvmotivation

SJOV

- ✓ Team Building, fællesskab, opbakning, teamspirit via konkurrencer og lege

TURNERING

- ✓ Holdkamp og individuel kamp

Pris:

995 kr. for alle 4 dage inkl. forplejning formiddag og eftermiddag samt grillmad torsdag aften. Ved tilmelding før den 15. april er prisen **900 kr.**

Tilmelding:

Tilmelding sker efter først til mølle princippet (max. 40 deltagere). Man er først endelig tilmeldt når man har betalt.

Gå ind på hjemmesiden www.esgbadminton.dk og find tilmelding under arrangementer. Alternativt følg dette link som tager jer direkte til tilmeldingssiden: [KLIK HER!](#)

Sidste frist for tilmelding er mandag den 1. juni.

Husk:

Det sædvanlige badmintonudstyr, løbesko, tøj til al slags vejr, drikkedunk, madpakke til frokost, og selvfølgelig dig selv og en masse godt humør.

Med venlig hilsen

USU (Ungdomsspillerudvalget)

stellarahbek@gmail.dk