

Bliv klar til sæsonstart med 3 dages intensiv træning for U11A, U13EMA, U15EMA og U17/19EMA

ESG badminton indbyder til 3 dages træningslejr

søndag den 12. august – tirsdag den 14. august 2018

alle dage kl 08.00 – 15.00

Esbjerg Badmintoncenter, Grådybet 71, 6700 Esbjerg

Træningen varetages af ungdomscoachtræner Maria Padua og evt. hjælpetrænere.

På træningslejren vil vi lægge vægt på kvalitet og et højt teknisk niveau.

- Teknik og taktik – bl.a. single- og doubleforsvar, trukket slag, krydsdrop og offensive netspil
- Fysisk – styrke, udholdenhed, hurtighed og koordination
- Mentalt – målsætning, fokus, pres og selvmotivation
- Socialt – team building og fællesskab

Pris og tilmelding:

Prisen er kr. 550,- for alle 3 dage. Der er 24 pladser på lejren, der tildeles efter først-til-mølle-princippet. Man er først endelig tilmeldt, når man har betalt.

Tilmelding på hjemmesiden www.esgbadminton.dk under [ESGs arrangementer](#).

Sidste frist for tilmelding er søndag den 1. juli.

Husk: Det sædvanlige badmintonudstyr, løbesko, tøj til al slags vejr, drikkedunk og madpakke.

Med venlig hilsen

ESG Badmintonklub

ungdomsspillerudvalget