

Sommertræning i Hvidovre Badminton Club



Bliv klar til den nye sæson med solid grundtræning

4x træning hver uge sommeren igennem

Mini Elite: U11A, U13A, U13M, U13E, U15A

Stor Elite: U15M, U15E, U17A, U17M, U17E

1x træning hver uge sommeren igennem

Let øvede: U9, U11D, U11B, U11C, U13D, U13B

Trænere på sommertræningen i Hvidovre Badminton Club



Rune Ulsing landstræner U15

Uddannelse:
Fasttrack - BD
Talenttræner - BD
Diplom - Dansk Idræts Forbund

Egen spil erfaring:
13 år professionel. Liga og internationalt top spiller.
Mangedobbelt danmarks- og europamester som ungdomsspiller. Sølv i herresingle ved DM i 2011.
6 år på landsholdscenteret i Brøndby.

Trænererfaring:
11 år i Hvidovre, både senior og ungdom.



Thomas T. Jensen

Uddannelse:
Talenttræner – BD

Trænererfaring:
10 år i Hvidovre, både senior og ungdom.

Træningen vil være med Rune eller Thomas, samt et passende antal hjælpetrænere. 17. og 18. juli er Rune og Thomas ikke til stede.

Minielite og storelite:

4x træning pr. uge
Pris: 50 kr. pr. træning
Periode: 3/7 – 1/8 (uge 27-31)
Dage: mandag, tirsdag, torsdag og fredag
Tid: kl. 10.00-12.00

Let øvede: U9, U11D, U11C, U11B, U13D, U13B:

1x træning pr. uge
Pris: 50 kr. pr. gang
Periode: 7/7 – 1/8 (uge 28-31)
Hver mandag
Tid: kl. 12.00-13.30

Tilmelding på mail: hbc@hbc-badminton.dk med oplysning om, hvilke dage man tilmelder sig. Der skal oplyses spillernavn, årgang, rangliste niveau samt adresse, kontoret sender herefter girokort. Der er et begrænset antal pladser, så det er først til mølle.

Træningssted: HBC Hallen, Bibliotekvej 62, 2650 Hvidovre

Mini Elite:

Træninger 4 x om ugen af 2 timer, mandag, tirsdag, torsdag og fredag. Kl. 10.00-12.00

Indhold:

- 2 gange om ugen start med løb af 15 - 20 min. Mandag, tirsdag, torsdag og fredag. Kl. 10-12
- Benarbejde 3-4 gange om ugen, indeholder element af teknik og aerob kapacitet
Teknik 2 x om ugen
- Taktisk træning 2 x gange om ugen
- Mentaltræning 2 x om ugen de dage, hvor de ikke løber.

Stor Elite:

Træninger 4 x om ugen af 2 timer, mandag, tirsdag, torsdag og fredag. Kl. 10.00-12.00

Indhold

- Aerob kapacitet løb intervaller/bold øvelser i hal.
- Individuelle fokus områder 2-3 gange om ugen.
- Benarbejde 2-3 x om ugen.
- Taktiske øvelser (særligt fokus på tempo skift)

Let øvede/begynder træning:

- Træning fra 12.00-13.30, hver mandag i ugerne 28 til 31
- Generel teknisk træning

Ideen med sommertræning er at få:

- bygget nye tekniske og taktiske elementer på spillerne.
- bygget kroppen op fysisk, så den kan klare en lang sæson.
- forbedret aerob kapacitet og styrke

Det er i denne periode det er optimalt at arbejde på disse ting, da turneringer og holdkampe ikke kommer i vejen. I denne periode vil niveauet også falde lidt, da man arbejder med nye elementer i spillet og man har en stor mængde fysisk træning, som gør at kroppen vil være træet i perioder.

For at man får optimalt udbytte skal intensitet, varighed og restitution reguleres på den rigtige måde igennem en længere periode.