

## En lejr dag

07:00 God morgen + morgenmad  
09:00 Udendørsaktiviteter  
11:00 Træning  
12:30 Frokost  
13:30 Træning  
15:00 Eftermiddagshygge  
15:30 Træning  
17:00 Pause  
18:00 Aftensmad  
19:00 Aftenprogram  
21:00 Vi går til ro

Sunde måltider og snacks dagen igennem så energidepoterne kan blive fyldt op.

## Kontakt

[hbc@hbc-badminton.dk](mailto:hbc@hbc-badminton.dk) hvis du har spørgsmål

## Trænings og overnatningssted

HBC Hallen, Bibliotekvej 62, 2650 Hvidovre



## Tilmelding

Send en mail på [hbc@hbc-badminton.dk](mailto:hbc@hbc-badminton.dk)

Oplys :  
Navn  
Årgang  
Aktuel ranglisteplacering  
Adresse  
Mobilnr. Mor: ----- / Far: -----

Kontoret sender herefter girokort som betales inden 10 dage.

## Antal deltagere

28 pladser på lejren, først til mølle.

## Pris

1500 kr.

## Start og slut

Lørdag 18/7 kl. 10.00 Tirsdag 21/7 kl. 14.00

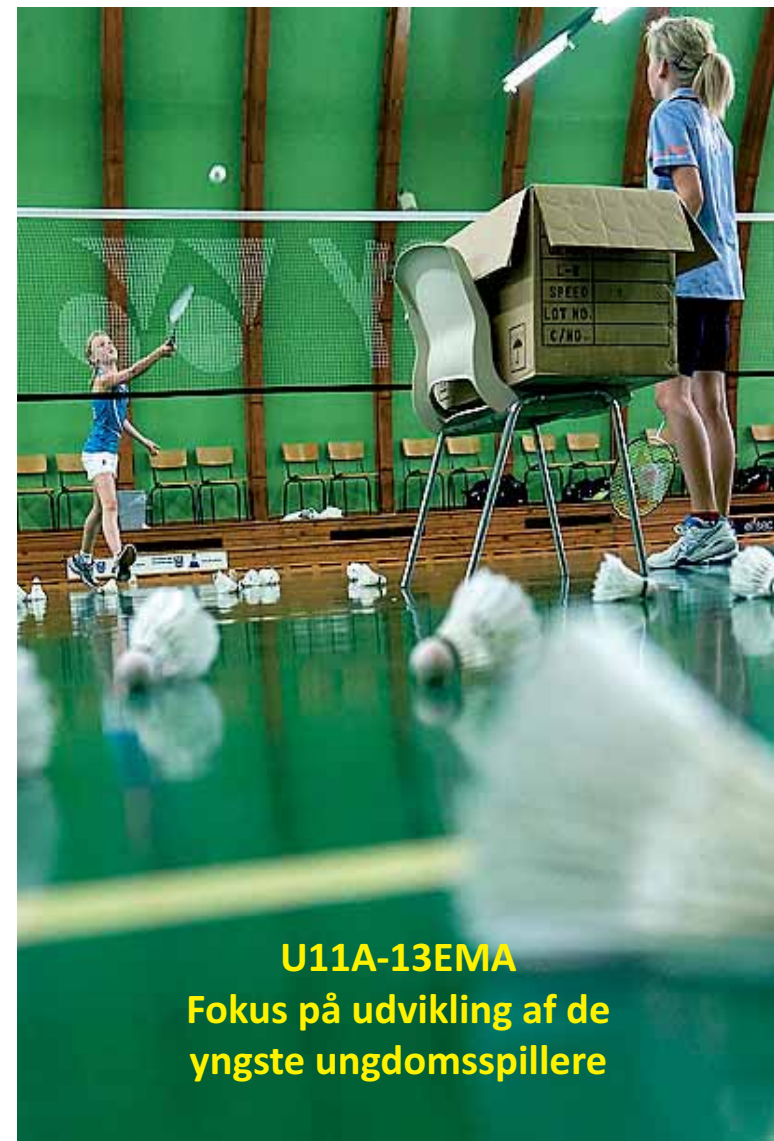
## Praktisk information

Medbring badmintontøj, Ketchere, drikkedunk, løbesko/udendørssko, toiletsager, håndklæde, sovepose, luftmadras, krammedyr.



# HVIDOVRE BADMINTON CLUB SOMMERLEJR 2015

Lørdag 18. juli – tirsdag 21. juli



**U11A-13EMA**  
Fokus på udvikling af de  
yngste ungdomsspillere

# PÅ VEJ MOD DE 10.000 TIMER

## Ikke som de andre

Som trænere har vi meget fokus på den langsigtede udvikling. Det er meget vigtigt for os, at god teknik har meget høj prioritet helt fra de små årgange. For at give spillerne de bedste forudsætninger for at blive gode som seniorspillere, skal både benarbejde- og slagteknik udvikles fra tidlig alder. Vi har en individuel tilgang til hver spillers udvikling, da badminton kan spilles på mange forskellige måder alt efter spillernes styrker og kompetencer.

## Vi træner med

Yonex AS-30



## Det sker på lejren

På lejren vil vi sørge for, at I får nogle redskaber og ideer at arbejde videre med, når I kommer hjem til den daglige træning.

Vi vil især arbejde på at forbedre jeres teknik i situationer, som kan være specifikke for den enkelte spiller. I skal derfor inden I kommer på lejren have tænkt over et område, hvor I gerne vil forbedre jeres teknik.

## Trænere på lejren

HBCs trænersteam består af veluddannede trænere og topspillere, og derfor tilbydes der træning efter de nyeste metoder som sikrer, at alle spillere får det maksimale ud af deres indsats.

### Rune Ulsing, Hovedtræner i HBC

U15 Landstræner i DBF, Uddannelse: DBF tallenttræner, DIF Diplom Uddannelse.

### Thomas Tøllbøl Jensen,

Uddannelse: DBF tallenttræner.



Rune Ulsing,  
Hovedtræner i HBC

## Hvidovre Badminton Club

Samtlige vores unge spillere får på daglig basis træning af yderst kompetente og højtuddannede trænere, og der er en klar strategi med, hvad det er vi gerne vil lære vores spillere: teknikken har i særdeleshed højeste prioritet, men samtidig skal træningen være varieret og sjov, så vores unge medlemmer bibeholder interessen for badminton. Det ønsker vi også andre skal få glæde af.

