

Træningstider VB Ungdom



- for et aktivt fritidsliv

Sæson 2022/2023

VÆRLØSEHALLERNE

HAL II (Bane 1-7)

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Piger U9/U11/U13 Begynder/letøvet kl. 15.30-1630. Årgang: 2016-2010 Piger		Basis U9/U11 Begynder kl. 15.15-16.15 Årgang:2016-2012 Drenge	Talent Mellem øvet kl. 15.30-17.00	Basis U9/U11 Begynder kl. 15.15-16.15 Årgang:2016-2012 Drenge	Minton Nybegynder kl. 9.30-10.30 3-7 år m/forældre
Talent Mellem øvet kl. 16.30-18.00	Talent/Elite Mellem øvet/Øvet kl. 16.00-17.45	Elite+udv. T2ere Øvet kl. 16.00-17.45	Senior T2+ældste elite Ekspert kl. 16.45-18.30		Minton Basis Begynder kl. 10.30-11.30 7-10 år m/forældre
SeniorT2+udv. elite Ekspert kl. 18.00-19.45					

HAL III (Bane 8-14)

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Bobbel Let øvet kl. 15.15-16.30 Årgang: 2015-2009	Bobbel Let øvet kl. 15.15-16.30 Årgang: 2015-2009	Piger U9/U11/U13 Begynder/letøvet kl. 15.15-1615. Årgang: 2016-2010 Piger	Basis U13 Begynder/let øvet kl. 15.30-16.45 Årgang:2011-2010 Drenge	Bobbel Let øvet kl. 15.15-16.30 Årgang: 2015-2009	Minton Nybegynder kl. 9.30-10.30 3-7 år m/forældre
Fælles U15-U19 Begynder/mellem øvet kl. 16.30-18.00 Årgang: 2009-2004 Piger og drenge	Basis U13 Begynder/let øvet kl. 16.30-17.45 Årgang:2011-2010 Drenge	Talent+udv. bobbel Mellem øvet kl. 16.15-17.45	Elite spec.tr. 2 baner/senior T3 Øvet kl. 16.45-18.30	Fælles U15-U19 Begynder/mellem øvet kl. 16.30-18.00 Årgang: 2009-2004 Piger og drenge	Minton Basis Begynder kl. 10.30-11.30 7-10 år m/forældre

SØNDERSØHALLEN

GL. HAL 2

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Basis U9/U11 Begynder kl. 15.00-16.00 Årgang 2016-2012 Drenge og piger					



SCAN ME for
prøvetræning
eller
kontingent

Se bagsiden for mere info

Træningstider VB Ungdom

Sæson 2022/2023



- for et aktivt fritidsliv

Klubbens cirka 250 ungdomsspillere er fordelt på mange forskellige træningshold, der alle har minimum to gange træning om ugen. Spillerne er opdelt både efter niveau og efter alder og nogle dage efter køn.

Trænerteamet består af i alt 10 personer, hvoraf adskillige af dem har nogle af DBF's højeste træneruddannelser. Samtidig er mange af vores trænere også nogle der spiller badminton på aller højeste niveau i Danmark. Derudover er der tilknyttet hjælpetrænere på de yngre træninger.

Vil du vide mere om hvordan du som ungdomsspiller kommer i gang, og hvilken træning du vil passe ind på, så kig på træningsoversigten, www.værløsebadminton.dk, tag fat i en træner eller skriv til ungdomvb@gmail.com. Som udgangspunkt bliver alle tildelt to træninger. Nogle spillere har fået tildelt flere træninger. Hvis man ønsker flere eller færre træninger, som man er sat på til, så tag fat i trænerteamet. **Alle nybegyndere starter på pige, basis eller fællestræningerne.** Trænerne vurderer, hvornår hver enkelt spiller er egnet til henholdsvis bobbel - talent - elite - T2/T3 (senior). Alle bobbel - talent - elite - T2/T3 spiller i Værløsehallerne. T3 har også mulighed for at træne søndag 17.00-19.30.

Kom og prøvetræn et par gange eller hvordan bliver jeg medlem - For at træne første gang skal man registrere sig som prøvedlem 0 kr. i tilfælde af aflysning m.m. Herfra har man 3-4 gange for at se om det er noget for en. Når man har fundet ud af om det er noget - klikkes der på følgende link og betaler kontingent halvårligt [her](#). Du kan også scanne QR koden forneden med dit kamera.

Det er også på hjemmesiden du kan søge meget mere information. Som medlem har du altid mulighed for at komme op i værløsehallen og spille, hvis der er en bane ledig.

Diverse info:

Som noget nyt introduceres pigetræning kun for piger. Det er frivilligt om pigerne vil deltage i én eller to af de rene pigetræninger eller de vil deltage i de kombinerede basistræninger, hvor der også vil være mange drenge. Generelt betales der for min. to træninger. Desuden er det også muligt at kombinere træningen, som man vil med de andre basistræninger (også dem i Sønder sø og miniton om lørdagen). Ønsker man at deltage i flere end to træninger, så kan man også det, ved at give besked til ungdomvb@gmail.com.

Generelt: Vi starter op den 8. august. Miniton starter op lørdag den 27. august. Sidste træningsuge bliver midt i maj, herefter går vi over til sommertræning. Husk, at der ikke er træning i skolernes ferie og på hallens lukkedage.

Vi ses i hallen

Ungdomsudvalget
Værløse Badminton



**SCAN ME for
prøvetræning eller
kontingent**