

Træningstider VB Ungdom



- for et aktivt fritidsliv

Sæson 2024/2025

VÆRLØSEHALLERNE

HAL II (Bane 1-7)

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Piger U9/U11/U13/U15 Begynder/letøvet kl. 15.30-16.30. Årgang: 2018-2011 Piger	Basis U13/U15 Begynder/let øvet kl. 15.15-16.30 Årgang:2013-2011 Drenge	Piger U9/U11/U13/U15 Begynder/letøvet kl. 15.15-16.15. Årgang: 2018-2011 Piger	Talent Mellem øvet kl. 15.30-17.00	Talent U15+ Øvet kl. 15.15-16.30 Bobbel Let øvet kl. 15.15-16.30 Årgang: 2018-2012	Miniton Nybegynder kl. 9.30-10.30 3-10 år m/forældre
Specialtræning Mellem øvet kl. 16.30-18.00	Talent/Elite Mellem øvet/Øvet kl. 16.30-18.00	Elite/T2 Øvet/ekspert kl. 16.15-18.00	Elite/Senior T2 Øvet/Ekspert kl. 16.45-18.30	Senior T1 Elite kl. 16.15-18.00	
SeniorT2 (5-6 baner) Ekspert kl. 18.00-19.45	Senior T1 kl. 18.00-20.00	Motionist fællesspil Kl. 18.00-19.30 Kl. 19.30-21.00	Senior T1 kl. 18.15-20.00		
Senior T1 (1-2 baner) Ekspert+					

HAL III (Bane 8-14)

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Basis U9/U11 Begynder kl. 15.15-16.15 Årgang:2018-2014 Drenge	Fælles U15-U19 Begynder/let øvet/mellem øvet kl. 15.30-17.00 Årgang: 2010-2006 Piger og drenge	Basis U9/U11 Begynder kl. 15.15-16.15 Årgang:2018-2014 Drenge	Basis U13/U15 Begynder/let øvet kl. 15.15-16.30 Årgang:2013-2011 Drenge		Miniton Nybegynder kl. 9.30-10.30 3-10 år m/forældre
Bobbel Let øvet kl. 15.15-16.30 Årgang: 2018-2012	Talenttræning U15+ Øvet kl. 15.30-17.00	Bobbel Let øvet kl. 15.15-16.30 Årgang: 2018-2012			
Talent U15+ Øvet kl. 16.30-18.00	Basis U9/U11 Begynder kl. 17.00-18.00 Årgang:2018-2014 Drenge	Talent Mellem øvet kl. 16.30-18.00	Fælles U15-U19 Begynder/let øvet/mellem øvet kl. 16.30-18.00 Årgang: 2010-2006 Piger og drenge		

SØNDERSØHALLEN

GL. HAL 2

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Basis U9/U11 Begynder kl. 15.00-16.00 Årgang 2018-2014 Drenge og piger					



SCAN ME for
prøvetræning eller
kontingent

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).

Kom og prøvetræn et par gange eller hvordan bliver jeg medlem - For at træne første gang skal man registrere sig som prøvemedlem 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 typisk i weekenden.

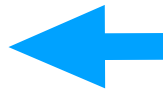
Diverse info:

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 den i Søndersø 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 12. august. Miniton starter op lørdag den 24. 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