

Værløse Badmintonklub



- for et aktivt fritidsliv

TRÆNINGSTIDER FOR SÆSON

2025/2026

I VÆRLØSEHALLERNE

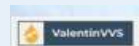
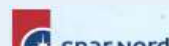
HAL II (Bane 1-7)

Kl.	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lørdag	Søndag
15.00	Søndersø-hallen 15-16.00		Basistræning Dreng U13/U15 15.15 - 16.30		Basistræning Piger U9+ 15.15 - 16.15		Talenttræning 15.30 - 17.00		Special- træning 15.15 - 16.30	Bobbel- træning 15.15 - 16.30	Miniton og forældre- barn' 9.30 - 10.30 Kampe og turneringer 11.00-xx.xx	Motionist Fællesspil 17.00-18.30
15.30												
16.00												
16.30	Elite- træning 16.30 - 18.00	Talent (Ekstra- træning) 16.30 - 18.00	Elite- træning 16.30 - 18.00	Talent- træning 16.30 - 18.00	Elite- træning 16.15 - 18.00	Senior T2 16.15 - 18.00	Elite- træning 16.45 - 18.30	Senior T2 16.45 - 18.30	T1 Elite 16.15 - 18.00			
17.00												
17.30												
18.00	Senior T1 18.00 - 19.45	Senior T2 18.00 - 19.45	Senior T1 18.00 - 20.00		Motionist Fællesspil 18.00 - 19.30		Senior T1 18.15 - 20.00		Motionist Fredags drop-in 18.00 - 20.00			
18.30												
19.00												
19.30												
20.00					Motionist Fællesspil 19.30 - 21.00							

HAL III (Bane 8-14)

Kl.	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
15.00	Søndersø-hallen 15-16.00				Basis- træning Dreng U9+ 15.15 - 16.15	Bobbel- træning U9+ 15.15 - 16.15	Basistræning Dreng U13/U15 15.15 - 16.30	Minitennis	Miniton og forældre- barn 9.30 - 10.30	Senior T1 10.00 - 12.00
15.30	Basis- træning Dreng U9+	Bobbel- træning U9+ 15.30 - 16.30	Talent- træning U15+ 15.30 - 17.00	Fælles- træning U15+ 15.30 - 17.00					Kampe og turneringer 11.00-xx.xx	Kampe og turneringer 12.00-17.00
16.00										
16.30	Talenttræning U15+ 16.30 - 18.00				Talenttræning 16.30 - 18.00	Fællestræning U15+ 16.30 - 18.00				
17.00										
17.30										
18.00	Veteran 2 træning 18.00 - 19.30	Bane-tider	Senior T1 18.00 - 20.00		Motionist Fællesspil 18.00 - 19.30	Senior T2 Sidste 30 min			Motionist Fællesspil 17.00-18.30	
18.30						Banetider				
19.00										
19.30	Bane-tider				Motionist Fællesspil 19.30 - 21.00	Banetider				
20.00							Motionist Indien drop-in 20.00-22.00			

Værløses badmintonklubs samarbejdspartnere:





- for et aktivt fritidsliv

Generel information om træning

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 allerhøjeste 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 - T1/T2 (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.

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 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.

Husk, at der ikke er træning i skolernes ferie og på hallens lukkedage.

Vi ses i hallen

Ungdomsudvalget Værløse Badminton

KOM OG VÆR MED!



**SCAN ME for
prøvetræning
eller
kontingent**

Vi er altid glade for at se nye spillere i hallen

Vi har træning for alle aldre og niveauer flere gange om ugen

Værløses badmintonklubs samarbejdspartnere:

