

VIBY BK - FORÆLDREMØDE

- Hvem er hvem
- Trænerne
- Ny forældre i Viby BK
- Forældrenes rolle
- Træningsopbygning
- Rasmus samlinger
- Team Aarhus

TRÆNERNE

JACOB STENSDAL

- 22 år
- Studerer Markedsføringsøkonom
- Kommer fra Grindsted
- Tidligere trænet ungdom i Grindsted
- Spiller senior i Viby



RAMUS QUIST

- 22 år
- Læser...
- Ungdomstræner i Viborg, Randers...
- Indehaver af firmaet ...
- Og hvad du mere vil fortælle

JACOB DAMGAARD

- 26 år
- Spillende træner i Ikast og tidligere centerspiller i Århus
- Ungdomslandholdsspiller
- Ungdomstræner i Solrød og nu Viby.
- Ansvarlig for DGI's Talenttræningssamlinger



ZHIANG

- Ca...
- Verdensmester + landsholdstræning + landshold

JETTE FOGELBERG

-

JESPER MUNK

- 32 år
- Ungdomstræner i Viby + Seniortræner i Silkeborg
- Tidligere Viborg, Randers, Højbjerg, Vorup, Holstebro, Team DK, gruppetræner
- Osv...

NY FORÆLDRE I VIBY BK...

- Hvad så...?
- Hvad kræver det af mig?
- Hvordan skal jeg være?
- Hvad har jeg af muligheder?
- Muligheder for mig og mit barn...
- Andet...

FORÆLDRENE'S ROLLE

- Find 5 ting som forældre kan gøre for f.eks. at:
- Motivere i medgang og modgang
- Hjælpe til træning, turneringer og i coachingsituation
- Styrke sammenholdet blandt spillerne

FORÆLDRENES ROLLE

- Støt, støt, støt
- Coaching situation
- Lær at tænke selv – altid åbne spørgsmål
- Kom ud på egen hånd
- Hjælp hinanden
- Trænerkursus for.....

TRÆNINGSSOPBYGNING I VIBY BK

WWW.VIBYBK.DK

TRÆNINGSSOPBYGNING I VIBY BK

- **TRÆNINGSPLANLÆGNING I VIBY BK – SÆSON 2011/2012**
- **5-6 UGERS PERIODER**
- **OPVARMNING:**
 - Benarbejde (stationer, fra ende til ende og baner)
 - Motorik
 - Styrke (eller afslutning)
- **SELVVALGT EMNE:**
KETCHERTEKNIK SAMT BENARBEJDSTEKNIK
 - Deff
 - Off
 - Bagbane
 - Mellembane
 - Forbane
- **TAKTIK:**
Taktisk træning er at vælge den rigtige taktik, så du efterfølgende er i en bedre position end den foregående...
Der skal være valg samt kontrol af valg med i taktisk træning!
 - Benarbejde efter slag - vælg rigtigt...
 - Luk hjørner
 - Vælg det rigtige slag på det rigtige tidspunkt
 - Hvordan SKAL vi spille / hvordan spiller modstanderen
 - Egne styrker / egne svagheder
- **MENTALTRÆNING:**
- **PROGRESSION I ALLE ØVELSER:**
- **DIFFERENTIERET TRÆNING PÅ ALLE TRUPPER:**

MEN DET SKAL VÆRE SJØVT...

➤ **BADMINTON**

➤ **SKOLEN**

➤ **SOCIALE**
(venner, familie osv...)

RASMUS SAMLINGER

- Fortæl selv...
- Samt andre samlinger...

TEAM AARHUS

- Ja, hvad er egentlig muligt...

Tak for tålmodigheden 😊