

Nordjysk Badminton Akademi



Program lørdag den 7. juni 2014

Tidspunkt:	Indhold:	Ansvarlig:
8.30 – 8.45	Ankomst og velkomst <ul style="list-style-type: none"> - Præsentation - Praktiske informationer - Formål med Akademiet - Forventninger - Regler og rammer 	Klublokale: Thomas, Carsten
8.45 - 9.00	Opvarmning	Hal: Lars J, Tovgaard
9.00 – 10.00	Bip test Udholdenhed/restitutions	Hal: Preben, Thomas, Carsten, Lars J, Tovgaard
10.00 – 10.45	Hold 1 <ul style="list-style-type: none"> - Benarbejdsteknik Hold 2 <ul style="list-style-type: none"> - Stabilitet Hold 3 <ul style="list-style-type: none"> - Målsætning 	Hal: Thomas, Tovgaard Sal: Preben, Lars J Klublokale: Carsten
10.45 – 11.00	Frugt	Klublokale
11.00 – 11.45	Hold 1 <ul style="list-style-type: none"> - Målsætning Hold 2 <ul style="list-style-type: none"> - Benarbejdsteknik Hold 3 <ul style="list-style-type: none"> - Stabilitet 	Klublokale: Carsten Hal: Tovgaard, Thomas Sal: Lars J, Preben
11.45 – 12.30	Hold 1 <ul style="list-style-type: none"> - Stabilitet Hold 2 <ul style="list-style-type: none"> - Målsætning Hold 3 <ul style="list-style-type: none"> - Benarbejdsteknik 	Sal: Preben, Lars J Klublokale: Carsten Hal: Thomas, Tovgaard
12.30 – 13.15	Frokost 20 stk.	Klublokalet
12.30 – 13.15	Malaj træning 20 stk.	Hal: Thomas, Lars J
13.15 – 14.00	Frokost 20 stk.	Klublokale: Preben, Carsten, Tovgaard
13.15 – 14.00	Malaj træning 20 stk.	Hal: Tovgaard, Preben, Carsten
14.00 – 17.00	Mentaltræning	Klublokale: Martin Langagergaard
17.00	Tak for i dag	

Nordjysk Badminton Akademi



Program søndag den 8. juni 2014

Tidspunkt:	Indhold:	Ansvarlig:
8.45 - 9.00	Opvarmning	Hal:
9.00 - 9.45	Hold 1 - Individuel Hold 2 - Styrke Hold 3 og Hold 4 - Taktik	Hal: Lars J, Thomas Sal: Lars Eriksen Klublokale: Carsten, Tovgaard
9.45 - 10.30	Hold 3 - Individuel Hold 4 - Styrke Hold 1 og Hold 2 - Taktik	Hal: Tovgaard, Carsten Sal: Lars Eriksen Klublokale: Thomas, Lars J
10.30 - 10.45	Frugt	Klublokale:
10.45 - 11.30	Hold 2 - Individuel Hold 1 - Styrke Hold 3 og Hold 4 - Teori	Hal: Lars J, Thomas Sal: Lars Eriksen Klublokale:
11.30 - 12.15	Hold 4 - Individuel Hold 3 - Styrke Hold 1 og Hold 2 - Teori	Hal: Sal: Lars Eriksen
12.15 - 13.15	Frokost	Klublokale: Alle
13.15 - 14.15	Piger - Individuel Drenge - Bevægelse	Hal: Sal:
14.30 - 15.30	Drenge - Individuel Piger - Bevægelse	Hal: Sal:
15.30 - 16.00	Evaluering/Farvel og tak	Thomas, Carsten, Tovgaard, Lars