

Sæsonplan 2023-2024

Spillested - Skolen på Islands Brygge (SIB) Artillerivej 57, 2300 København S

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
U11 BR1 16.30-18.00 Oliver, Emilie og Nora	U9 BR 16:30-17:30 (4 baner) Mathias og Marie	U15/U17/19 BR 2 16.30-18.00 (4 baner) Oliver	U11/U13 K 16:30-18:00 Mathias og Mads	U11/U13 BR 2 16.30-18.00 Julian og Peter	FAMILIEBANER/ HOLDKAMPE 11:15-12:30	MIKROTON 3-4 år 13:00-14:00 Isabella og Frida
U13 BR1 18:00-19.30 Oliver, Emilie og Nora	U11/U13 K 17.30-19.00 (4 baner) Mathias og Marie		U15/U17 K 18:00-19:30 Mads og Mette	FOKUSTRÆNING U13-U15 K 18.00-19.30 Julian og Peter	FAMILIEBANER/ HOLDKAMPE 12.30-13.30	MINITON 5-7 år 14:00-15:00 Isabella og Frida
MOTIONIST 1 19:30-21:00 Mathias	Senior 1 19:00-21.00 Kenneth		SENIOR 2 19:30-21.00 Kenneth	FÆLLES SENIORTRÆNING 1 & 2 19.30-21.00 Julian	FAMILIEBANER/ HOLDKAMPE 13.30-15.00	FAMILIEBANER/ HOLDKAMPE 15.00-18.00 (4 baner)
SENIOR 2 21:00-22:30 Mathias	MOTIONIST 3 21.00-22.30 Oliver		Senior 1 21.00-22.30 Kenneth			

Farvekoder			
U9 BR	U11/U13 K	Senior1	Familiebaner
U11/U13 BR 2	U13/U15 K	Senior2	Miniton
U13 BR1	U15/U17 K	Motionist	Mikroton
U15/U17/U19 BR 2			

Sæsonplan 2023-2024

Spillested - Ny Islands Brygge Skole (NIBS) Artillerivej 130, 2300 København S

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
	U15/U17K 18:30-20:00 Mette og Peter		U15/U17 BR1 18:30-19:45 Emilie og Marie			
			Motionist 2 19:45-21:00 Emilie og Marie			

Farvekoder

U15/U17 BR1

U15/U17K

Motionist

Sæsonplan 2023-2024

Spillested - Kalvebod Fælled Skole, Else Alfelts Vej 2, 2300 København

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
		U15/U17 BR 1 Ø 18:30-20:00 Vanessa og Mónica		U11 BR 1 Ø 17:00-18:30 Vanessa og Isabella		MINITON Ø 11:00-12:15 Vanessa og Oskar
		MOTIONIST Ø 20.00-21.30 Vanessa og Mónica		U13 BR 1 Ø 18:30-20.00 Vanessa og Isabella		U9-U11 BR Ø 12.15-13.30 Vanessa, Mónica og Oskar
						U13/U15/U17 BR 2 Ø 13.30-15.00 Vanessa, Mónica og Oskar
						FAMILIEBANER/HOLD KAMPE 17.00-19.30

Farvekoder

U9/U11 BR Ø

Motionist Ø

Familiebaner

U11/U13 BR1 Ø		Minton Ø
U15/17 BR1 Ø		

MIKROTON 3-4 ÅR	Tumlehold for børn ledsaget af deres forældre. Til træning er der fokus på leg og sjove udfordringer med og uden ketcher. Der bliver leget med redskaber såsom balloner, forhindringsbaner og miniketsjere. En times koncentration for de mindste kan virke længe, så derfor er der også tid til fri leg og pause med tid til vand og snacks.
MINITON 5-7 ÅR	For børn der sammen med deres forældre får en introduktion til badminton. Ved hjælp af lege og øvelser får de kendskab til basal motorik, teknik og spillet i badminton. Til træning handler det om glæden ved at spille badminton og få bevæget sig sammen med sine forældre og de andre børn.
U9- U11 BREDDE	Begynderspillere i alderen 8-10-årige. Her læres de grundlæggende principper for slagteknik og bevægelser i badminton, og der spilles en masse små spil og leger med badminton
U13/U15/U17 BREDDE	For nybegyndere og lidt øvede i alder 11-16 år. Her trænes teknisk træning (basal slagteknik og badmintonbevægelser), hvor der også er tid til sjove badmintonlege og kampe. Fokus er at gøre spillerne til bedre badmintonspillere
U11-U17 KONKURRENCE	Øvede spillere i alderen 9-17-årige, der tidligere har spillet miniton eller spillet på Smash-holdet. Her trænes den basale teknik, taktiske overvejelser og styrke- og kondition. Det forventes, at spillerne deltager i både individuelle turneringer og holdkampe
MOTIONIST	Fælles træning for voksne i alderen 18 år og op (begyndere og lidt øvede), der vil spille badminton for sjov og som ønsker at blive en bedre badmintonspiller
SENIOR 2	Fælles træning for øvede voksne fra 17 år, der er motiverede for at blive bedre. Alle på holdet deltager i holdkampe.
SENIOR 1	Fælles træning for øvede voksne fra 17 år, der har spillet i flere år. Alle på holdet deltager i holdkampe.
FAMILIEBANER	Book en bane og spil badminton med dit barn. Barnet skal min. være 5 år.

HOLD	KR. PER HALVE ÅR INKL. BOLDE
MIKROTON	450
MINITON	650
U9-U17 BREDDE	600 FOR 1 UGENTLIG TRÆNING 800 FOR 2 UGENTLIG TRÆNINGER
U11-U15 KONKURRENCE	1000 FOR 2-3 UGENTLIGE TRÆNINGER
MOTIONIST	800 FOR 1 UGENTLIG TRÆNING 1000 FOR 2 UGENTLIGE TRÆNINGER 1200 FOR 3 UGENTLIGE TRÆNINGER 1400 FOR 4 UGENTLIGE TRÆNINGER
SENIOR	1200 FOR 3 UGENTLIGE TRÆNINGER
FAMILIEBANER	150 PER BARN UDEN BOLDE 250 PER VOKSEN UDEN BOLDE
OPSTRENGNING AF KETSJER	160
BOLDRØR	225
GREB	20

**HALV PRIS VED START EFTER VINTERFERIEN. HALV PRIS FOR TRÆNERE DER SPILLER FOR IBB.
KLUBBEN BETALER FOR TILMELDING OG DELTAGELSE I HOLDKAMPE.**