



Badminton – Best on court Vårterminen 2020

Bästa träningen för barn i åldrarna 6-11 år

Best on court (BOC) bygger på en dansk succé där barnen har minst **en** förälder med sig till varje träningspass.

Fler ledare på passen innebär bättre kvalitet och därmed lär sig barnen grunderna i snabbare takt vilket är både **roligt** och **motiverande**.

På varje pass finns det minst en huvudtränare som har ansvar för planering och genomförande, men tränaren tar hjälp av **föräldrarna** vid övningarna. Varken du som förälder eller ditt barn behöver ha några förkunskaper i badminton.

Fokus ligger på grundläggande träning gällande motorik, teknik, taktik och fotarbete, alltså sådant som barnen har god nytta av i sitt fortsatta badmintonutövande. Några roliga uppvärmningslekar samt en avslutningsstafett mot föräldrarna är också uppskattade moment på träningarna.

Tider: söndagar mellan kl 9.00-10.00 ("nybörjare") och kl 10.00-11.00 ("fortsättning"), med start v2 den 12/1, (inget under sportlovet, v7, eller påsklovet, v15) och avslutning i slutet av april, preliminärt den 26/4.

Plats: Sportarenan

Tränare, huvudansvarig: Tomas Johansson

Tycker du och din son eller dotter att detta låter intressant?

Anmälan: på hemsidan; www.frolundabadminton.se, se flik badmintonskola

Kostnad: 1350 kr (barn+förälder)

Har du frågor är du givetvis varmt välkommen att kontakta Västra Frölunda Badminton

