

## Invitasjon til kurshelg med treningssamling, mental trening og klubb utvikling Sankthanshelgen 20.-23.juni 2013

**Badmintonkretsen Vest i samarbeid med Norges Badmintonforbund har gleden av å invitere til kurshelg 20.-23.juni 2013. På programmet står treningssamling, kurs i mental trening og klubb utvikling.**

Frank Dalsgaard, mental trener for Norges Badmintonforbund, vil være tilstede under hele helgen og ta for seg både treningene torsdag og fredag, kurset i mental trening lørdag og klubb utviklingskurset søndag. I tillegg får vi besøk av Jonas Christensen som vil være behjelpelig med treningene torsdag, fredag og lørdag. Jonas spiller på seniorlandslaget og skal representere Norge under VM i Kina i august der han spiller double med Marius Myhre. Det er med stor glede vi ønsker Frank og Jonas velkomne til å dele sine kunnskaper og erfaringer med oss her på Vestlandet!

### Foreløpig program:

#### **Torsdag 20.juni 2013**

##### **Sødalen Idrettshall (fra kl. 19)**

Treningssamling forbeholdt U15-U19

Trenere: Frank Dalsgaard og Jonas Christensen

#### **Fredag 21.juni 2013**

##### **Vitalitetssenteret (Møhlenpris) (fra kl. 18)**

Treningssamling forbeholdt U15-U19

Trenere: Frank Dalsgaard og Jonas Christensen

#### **Lørdag 22.juni 2013**

##### **Bildøyhallen (Sotra) kl.09-17**

- Treningssamling forbeholdt U9-U13. Trener: Jonas Christensen.

- Kurs i mental trening forbeholdt foreldre til U9-U13-spillerne, andre foreldre og trenere/senior. Kursholder: Frank Dalsgaard.

**Sosial avslutning på kvelden med Sankthansbål og grilling (om været tillater det).**

**Eventuelt sosial avslutning med servering av pizza. Åpent for alle helgens kursdeltagere.**

#### **Søndag 23.juni 2013**

##### **Bildøyhallen (Sotra) kl.09-14**

- Klubb utviklingskurs forbeholdt styremedlemmer i kretsens representative klubber og andre interesserte. Kursholder: Frank Dalsgaard.

- Hallaktivitet eventuelt ungdomsturnering. Trener: Jonas Christensen.

#### **Hjemmeside:**

[bkvest.no](http://bkvest.no)

#### **E-post:**

[post@bkvest.no](mailto:post@bkvest.no)

#### **Postadresse:**

C/O Sotra Badminton Club

Postboks 190

5342 Straume

#### **Kontonummer:**

3628.52.03893

#### **Facebook:**

[fb.com/bkvest](https://www.facebook.com/bkvest)

Vi oppfordrer spillere i U15/U17/U19 til å delta på treningssamlingene torsdag og fredag og spillere i U9/U11/U13 til å delta på treningssamling lørdag. Foreldre/trenere/seniorer oppfordres til å delta på kursing i mental trening og ledere/styremedlemmer/andre interesserte i kretsens representative klubber til å delta på klubb utviklingskurs søndag.

**NB: det er begrenset antall plasser på kurset i mental trening og klubb utvikling. For ungdomsspillerne som tenker å delta på treningssamling ber vi om at det i påmeldingen nevnes hvilke dager man ønsker å delta, da spillerne kommer til å bli delt inn i ulike grupper avhengig av ferdighetsnivå.**

**Merk: ved stor påmelding kan kretsen foreta uttak av spillere til treningssamlingene.**

Påmeldingsfrist: søndag 2.juni.

Vi ber om at påmeldingene sendes til kretsen på [paamelding@bkvest.no](mailto:paamelding@bkvest.no). Påmeldingene kan sendes inn enten for hver enkelt deltager eller klubbvis.

Kursavgift: 100 kr/deltagende dag. Giro faktureres klubbene. Kursavgiften dekker baller og servering av frukt. Niste medbringes av spillerne/deltagerne selv.

Sosialt opplegg lørdag 22.juni: BK Vest stiller med grillkull, spillerne/deltagerne tar med egen grillmat. Grillingen er ment å være en sosial avslutning for helgens deltagere, følgelig er alle deltagere velkomne. Kommer nærmere tilbake til tid og sted, og selvsagt må vi se an været. Ved typisk Vestlandsvær avslutter vi kvelden med servering av pizza.

Nærmere informasjon og endelig program sendes ut når vi har påmeldingene klare.

Ved eventuelle spørsmål rundt arrangementet kan vi kontaktes på [post@bkvest.no](mailto:post@bkvest.no).

**Vel møtt til en helg spekket av badmintonaktivitet i Bergensområdet 20.-23.juni 2013!**

**Hjemmeside:**

[bkvest.no](http://bkvest.no)

**E-post:**

[post@bkvest.no](mailto:post@bkvest.no)

**Postadresse:**

C/O Sotra Badminton Club

Postboks 190

5342 Straume

**Kontonummer:**

3628.52.03893

**Facebook:**

[fb.com/bkvest](https://www.facebook.com/bkvest)