**Et billede, der indeholder clipart

Automatisk genereret beskrivelseRetningslinjer for deltagelse i Performance Center**

Gentofte Badminton Klub samarbejder med Performance Center, som er et styrketræningscenter beliggende i GBK. Her er der mulighed for at blive testet, få lagt programmer, samt lave styrke/skadesforebyggende træning.

USU udbyder to USU-støttede hold – et for U13/15 og et for U15/U17/19/ungsenior. Det er vigtigt at holdene er homogene, for at opnå et højt træningsudbytte.

Der er hold tirsdage kl. 16-17, samt kl. 17:30-18:30.

Der kan max. være 6 personer/hold og egenbetalingen er 250/mdr. I sjældne tilfælde kan holdet udvides til 7 personer/hold, men dette sker kun efter dialog med både USU samt Performance Center. Der er bindende tilmelding for en halv sæson ad gangen. Udover én gang ugentlig træning er der fri adgang til træningsfaciliteterne.

Formålet er at tilbyde styrke/skadesforebyggende træning til klubbens bedste spillere – dvs. hovedsageligt de spillere der ligger i E og M-rækken.

Kriterier for træning i Performance Center:

U9 + U11: Spillerne tilbydes IKKE deltagelse på hold.

U13: Spillerne kan tilbydes plads på USU-hold, men da spillerne stadig er unge, sker dette efter vejledning fra GBK´s cheftræner.

U15+U17+U19: Spillerne kan tilbydes plads på USU-hold.

Ved sæsonstart, samt årsskifte søges holdene fyldt op. Dette sker ved samarbejde mellem USU og Klubbens hovedtrænere, hvor spillerne udvælges, således at der kan dannes to homogene hold.

I tilfælde af for mange interesserede, er det cheftræneren der træffer beslutningen om hvilke spillere der skal tilbydes træning i PC.

Ungdomsudvalget