



Retningslinjer 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 U17/19/ungsenior. Det er vigtigt at holdene er homogene, for at opnå et højt træningsudbytte.

Der kan max. være 6 personer/hold og egenbetalingen er 250/mdr. 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 USU-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 søges holdene fyldt op og det er ved et samarbejde mellem USU og Klubbens hovedtrænere at spillerne udvælges, så der kan dannes to homogene hold.

Ungdomsudvalget