

# MINITON

## - Tag børn eller børnebørn med til badminton

**Miniton foregår de fleste lørdage kl. 9.30 – 10.45 i Værløsehallerne – se datooversigt for efteråret her. Miniton er badminton for 3 - 7 årige sammen med deres mor, far, bedsteforældre eller en anden voksen.**

Både børn og forældre er aktive, når de går til Miniton, og med redskaber som balloner, fluesmækkere og miniketchere udvikler børnene hurtigt deres fornemmelse for spillet samtidig med, at de får rørt kroppen og styrket såvel koordination som balance- og koncentrationsevne.

Miniton i VB startede i sidste sæson med stor succes, og det giver voksne og børn sjove timer samme i hallen. Miniton har vist, at børnene langt hurtigere bliver fortrolige med ketcher og bold ved at bevægelser på banen og slag leges ind i kroppen og bliver naturlige for barnet - og det er jo oftest sjovest at gå til en sport, hvor barnet hurtigt oplever fremskridt i de tekniske færdigheder.

Både voksne og børn deltager i lege og øvelser, og desuden bruges de voksne som "kastere" af bolde og balloner i de forskellige øvelser. Det er derfor kun muligt at tilmelde sig Miniton som barn el. børn og voksen sammen. Der stilles ingen krav til de voksnes badmintonkundskaber - der er kun krav til, at man har lyst til at røre sig sammen med børnene.

Har man lyst til at prøve "Miniton", kan man blot møde op en lørdag – se her hvilke lørdage der er miniton. De første 2 gange er prøve-træninger, hvor det er gratis at deltage. Man behøver ikke at medbringe egen ketcher - vi har nogle til udlån - men idrætstøj og gummisko til indendørs brug er nødvendigt

## BASISTRÆNING MED FORÆLDRE

### - Træning for alle spillere, som spiller på klubbens basistræninger.

**Basistræning med forældre foregår de fleste lørdage kl. 11.00 – 12.15 i Værløsehallerne – se datooversigt for efteråret her. Det er en ekstra træning for alle nye 6 - 10 årige spillere, som i forvejen træner på basistræningen tirsdag eller onsdag.**

Fra og med denne sæson har vi udvidet tilbudet til nybegyndere på 6-10 år, der starter på klubbens basistræninger. Dermed har alle nu i langt de fleste uger mulighed for at spille to gange om ugen.

Den ene gang er som tidligere en almindelig træning tirsdag (drengene) eller onsdag (piger). Den anden gang foregår om lørdagen, hvor forældrene også deltager aktivt – på samme måde som ved Miniton for de 3-7 årige, men med mere badmintonmæssigt indhold.

Har man som 6-10 årig lyst til at starte til Badminton, kan lørdagens Basistræning med forældre være et rigtig godt sted at komme op og prøve at spille. Her kan man samtidig få en snak med klubbens hovedansvarlige for alle nybegyndere, Tinna Helgadottir, som står for samtlige træninger for nye spillere, dvs både tirsdag, onsdag og lørdag.