

Aktivitetsplan

Januar

[Bakbanen \(fotarbeid 1-2-3\)](#)
[+ bevegelse fremad med racketten pekende oppover](#)
[Defensiv \(med powertrainer\)](#)
[Vend \(Fra defensiv til offensiv - racketposition\)](#)

Februar

Fokus på neste ball
Ansv. Rankingturnering: Jan Egil
Fossmo, 90132335

Mars

Lavt tyngdepunkt
Ansv. Breddeturnering: Dag Garden, 95157752

April

Fotarbeid, fotarbeid, fotarbeid.....
Ansv. Otta Open: May Ulmo, 99108551

Mai

Ansv. Vokseturnering: Irene Pryhn, 909 91 702

Juni

Vårsesongen 2008, Pillarguri Badmintonklubb

2.-3. Jacob Høi tar onsdag og torsdagstreningene
5.-6. Ranking U13 + U17 Kolvereid, Ansv. Jan Egil
7. Styremøte Nyhusom, Trenersamling i hallen, Nye treningstider
11.-13. Forbundssamling Hamartoppen, Ansv. Roger
19.-20. Ranking U15 + U19 Sandefjord, Ansv. Jan Egil
26.-27. Kretsmesterskap på Vinstra, Ansv. Dag Garden

NB! Følg med på Pillarguri.com
Husk å meld dere på til ansvarlig i god tid.
Husk også at uttak til Rankingturneringer krever innsats på treninger

3. Forbundstrening Vinstra
8.-9.-10. Treneroppfølging med Jacob Høi
11. Styremøte Pillarguri Badminton
16.-17. Ranking U15 + U17 Bergen, Ansv. Jan Egil
18. Badmintonkurs for voksne kl. 2100-2200
25. Badmintonkurs for voksne kl. 2100-2200
28. Skuddårsturnering med sosialt tilsnitt, Ansv. Helen Blakar
Uke 8, 18.-24. Vinterferie Otta

1.-2. Veteranmesterskapet Tønsberg, Ansv. Irene Pryhn
5. Trening med Pål Hjelmsstad
6. Badmintonkurs for voksne kl. 2100-2200
8.-9. Ranking U19 Stavanger
14.-16. Treneroppfølging med Jacob Høi
16. Palmesøndag
24. 2. Påskedag
Tirsdag 25. mars Årsmøte i Pillarguri Badminton
28.-30. UBM Hamar

6. Krets/Forbundstrening Vinstra og Pillarguri
12.-13. NM Junior Frogner IL
19.-20. Forbundstrening
25.-27. Otta Open
26.-27. U23
Mesterskapet Asker BK

3.-4. Landsfinale U13 Lagspill
10. Forbundstrening
10.-12. Pinse
16.-18. mai Gøteborg Open, Familieturnering
24.-25. Frognekyllingen, Frogner IL

29. mai til 1. juni Forbundssamling
7.-8. Forbundstinget 2008
14.-15. Midtsommernatt Fron BK
23.-29. Fredrikshavnleir

- NB! Fristene som er satt for påmelding gjelder til arrangør. Fristen for å melde seg på til klubbledelsen i Pillarguri ligger noen dager i forkant.
- Til Forbundssamlinger er det Badmintonforbundet sentralt som plukker ut deltagere fra landets klubber
- Til Forbundstreninger og Kretstreninger er det Kretstrenerne som plukker ut blant spillerne i kretsen
- Til rankingturneringer er det klubbens egne trenere som plukker ut deltagere blant konkurransespillerne
- Breddeturneringene er åpne for alle
- De turneringene som er satt opp på denne aktivitetsplanen er plukket ut av ledelsen i Pillarguri og vil bli støttet etter gjeldene regler:

Klubben dekker 75% av reiseutgiftene samt deltageravgiftene. Hvor mye den enkelte turneringen da vil koste utøveren er avhengig av mange faktorer, men styret bestreber seg på å holde egenandelen nede på mellom 300 og 500 kr.

- Familieturnering er en turnering hvor klubben kun dekker påmeldingsavgift. Familieturnering innebærer at hver enkelt familie har ansvar for sin spiller/spillere, enten ved å være med selv eller gjøre avtale med andre. Klubben har ikke ansvar for coaching.
- Det er flere andre mulige turneringer over hele landet og i utlandet. Ønsker noen å dra på egenhånd kan de søke Pillarguri om støtte. Pillarguri er også behjelpelig med påmeldinger. Listen over turneringer finnes både på våre nettsider og på Forbundets sider.

Husk at alle voksne som ønsker å være med å reise med barna eller bidra på treninger er hjertelig velkommen til det. Har noen forslag, spørsmål eller meninger de vil ta opp så kontakt personer i styret eller trenerne som er ansvarlige for de forskjellige gruppene.

LEH