

BADMINTONWOCHENENDE mit DIEMO RUHNOW für SPIELER & TRAINER „Doppel- & Mixedtaktik“ + „Trickshots & Finten“ + „Schlagsicherheit“ + „Doppelabwehr“

Fünf interessante Trainingsthemen kurzweilig und informativ im Workshop-Charakter - das neue Konzept für das Badminton-Wochenende für Spieler & Spielerinnen sowie Trainer & Trainerinnen aller Klassen mit erstmalig mit der folgenden Themenkombination:

Workshops am Samstag:

- o Finten & Trickshots 3: Schläge der Profis ausprobieren & parallel die eigene Technik verbessern
- o Doppeltaktik: Der KERN einer erfolgreichen Doppeltaktik inkl. Übungen zum sofortigen Umsetzen
- o Doppelabwehr: Hohe Abwehr und harte Konter durch optimale Schlagtechnik im Doppel

Workshops am Sonntag:

- o Schlagsicherheit: Das Mindset & die Übungen für DIE Basis für Erfolg in allen Disziplinen
- o Mixedtaktik: Der KERN eines erfolgreichen Mixed inkl. Übungen zum sofortigen Umsetzen

Alle Workshops enthalten eine Präsentation inkl. verschiedener Technik- & Taktikbilder (20%) sowie angeleitete Praxis (80%) vom Profi - für bestmögliche Vermittlung & Verbesserung der jeweiligen Themen.

DATUM & UHRZEIT

20. August 2022 - 11.00, 14.00 & 17.00 Uhr
21. August 2022 - 09.00 & 12.00 Uhr

ORT & AUSRICHTER

Ausrichter: TG Ennigloh (TH Realschule Bünde-Nord)
Ort: Ringstraße 65, 32257 Bünde (NRW)

KOSTEN

269 EUR bei Anmeldungen nach dem 07.08.2022
219 EUR bei Anmeldungen bis zum 07.08.2022*
199 EUR für Teilnehmer, die bereits bei einem Workshop bei D. Ruhnów in 2020/2021 teilgenommen haben - **Einzelne Workshops je 59 EUR (49 EUR bei Anmeldung bis 7.8.)**

ANMELDUNG

ab sofort per Email unter diemoruhnów@web.de - Trainer bitte inklusive Angabe der Trainerlizenz (C/B)



FORTBILDUNG

Das Wochenende wird vom BLV NRW für C-Trainer:innen und vom DBV für B-Trainer:innen zur Fortbildung anerkannt.

Workshop - 1 Samstag, 11.00-13.15 Uhr Finten & Trickshots 3	Workshop - 2 Samstag, 14.00-16.15 Uhr Doppeltaktik	Workshop - 3 Samstag, 17.00-19.15 Uhr Doppelabwehr	Workshop - 4 Sonntag, 09.00-11.15 Uhr Schlagsicherheit	Workshop - 5 Sonntag, 12.00-14.15 Uhr Mixedtaktik
<ul style="list-style-type: none"> o Prinzip Finten verstehen und anwenden o verschiedene Finten am Netz und Midcourt ausprobieren & lernen o Techniken automatisch verbessern 	<ul style="list-style-type: none"> o Doppel verstehen & gewinnen lernen o Übersicht der versch. Spielsituationen o Einfache Übungen für die komplexen Situationen kennen- und trainieren lernen 	<ul style="list-style-type: none"> o Technikbild und Techniktraining der hohen Doppelabwehr sowie harten Konterabwehr cross und longline! o Technik verstehen inkl. Video 	<ul style="list-style-type: none"> o Mindset Schlagsicherheit: warum ist dies so wichtig? o Kernübungen fürs... ... Herreneinzel ... Dameneinzel ... Herrendoppel ... Damendoppel ... Mixed 	<ul style="list-style-type: none"> o Der KERN fürs Mixed o Die unterschiedlichen Bausteine der Mixed-dame und des Mixed-herren kennen und trainieren lernen o Mixed Gewinnen - der Schlüssel erklärt!



Über den Leiter des Workshops:

Diemo Ruhnów (MSc, Dipl. Trainer) ist als leitender Bundestrainer Doppel/Mixed verantwortlich für das Training der deutschen Doppel. Zuvor war er auf allen Ebenen von Vereins- über Landes- bis Jugendnationaltrainer tätig. Neben Aus- und Fortbildungen im Badmintonbereich referiert er international im Bereich Kraft- und Athletiktraining und führt regelmäßig Badmintonworkshops in Deutschland & Österreich durch. 2010 wurde er als jüngster Trainer als Trainer des Jahres vom Hamburger Sportbund ausgezeichnet.

Co-Trainer

Je nach Anmeldestärke weitere qualifizier Co-Trainer (Bsp. 2016: Kira Kattenbeck (Nationalspielerin), Mirco Evert (C-Trainer, Regionalliga), Sophie Quach (B-Trainerin))