Diemo Ruhnow's BADMINTON TRAINING

GEWINNER BADMINTON+

Der NEUE Lehrgang für alle, die MEHR SPIELE GEWINNEN wollen

(+ und endlich eine besser Einzel und Doppelabwehr entwickeln wollen)

KURZBESCHREIBUNG

Mehr Badminton Matches Gewinnen - wer will das nicht? Klingt leicht, aber oft erst einmal gar nicht so einfach. Oder doch?

Im neuen Lehrgang „Gewinner Badminton+" gehen wir gemeinsam die Grundfrage an, was man braucht, um mehr Matches zu gewinnen.

Viele BadmintonspielerInnen bringen ihr Können nicht auf den Platz, wenn es darauf ankommt. Andere wissen gar nicht, wo sie im Training anfangen sollen, wenn sie erfolgreicher Turniere und Punktspiele bestreiten.

Wir überlegen, wer ein Badmintonmatch gewinnt, welche Bausteine man braucht und welche taktische & mentale Einstellung man benötigt. Neben diesem Grundthema nehmen wir uns die essentiellen Abwehrtechniken vor - im Einzel die Block- und Crossabwehr sowie die Doppelabwehr Block, Drive und Clear - nicht nur, weil es wichtig ist, um besser und erfolgreicher zu agieren, sondern auch, weil hier oft technische Fragen und „Problemchen" vorhanden sind. Abwehr ist eine Basisfähigkeit - und verbessert damit auch andere Bereiche automatisch mit!

Folgende Themen werden wir bearbeiten:

o Schlagtechnik Abwehr Einzel & Doppel
o Winning Smart & Mental: Wer gewinnt das Spiel?
o Sinnvoll Trainieren: Keine Zeit verschwenden
o Safezones: Erkennen, Bespielen & Gewinnen

Alle Themen werden kurzweilig theoretisch präsentiert & vor allen Dingen in der Praxis umgesetzt - für maximalen Erfolg nach dem Lehrgang und mittel- & langfristig durch besseres Verständnis „Badminton" und eigenes Training.

DATUM & UHRZEIT

30. November 2024 - Samstag - 11.00 - 19.30 Uhr
01. Dezember 2024- Sonntag - 09.00 - 14.00 Uhr

ORT & AUSRICHTER

VfL Herrenberg - Abteilung Badminton, Grabenstrasse 5, 71083 Herrenberg

Ort: Längenholz Sporthalle, Marien Straße beim Hallenbad, 71083 Herrenberg

KOSTEN

269 EUR bei Anmeldungen nach dem 20.11.2024
219 EUR bei Anmeldungen bis zum 20.11.2024
199 EUR für Teilnehmer, die an einem Wochenende bei Diemo Ruhnow im aktuellen bzw. letzten Jahr teilgenommen haben.

ANMELDUNG

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

FORTBILDUNG

Für C-Trainer BW & B-Trainer DBV zugelassen!

DBV BADMINTON DEUTSCHLAND

SPONSOREN

VICTOR the innovative indoor-company

Über den Leiter des Lehrgang:

Diemo Ruhnow (MSc, Dipl. Trainer) war knapp 10 Jahre als Bundestrainer und 5 Jahre davon als Leitender Bundestrainer für die deutschen Doppel & Mixed zuständig. Nach einem Jahr Auszeit als Lehrer ist er aktuell u.a. für die spanische Nationalmannschaft tätig. Zuvor war er 10 Jahre als Landestrainer in Hamburg, 2012 als Nationaltrainer Jugend in Österreich tätig. 2010 wurde er als jüngster Trainer als Trainer des Jahres in Hamburg vom Hamburger Sportbund ausgezeichnet. Neben Aus- und Fortbildungen im Badmintonbereich referiert er international im Bereich Kraft- und Athletiktraining.

Co-Trainer

Ab Anmeldestärke 12+ weitere qualifizierte Co-Trainer (Bsp. 2017: Mirco Evert (B-Trainer, 2.Bundesliga), Patrick Scheiel & Cisita Jansen (Bundesstützpunktathleten), u.a.)