

BADMINTONWORKSHOP 2024

BADMINTONWOCHENENDE mit DIEMO RUHNOW für SPIELER & TRAINER "Doppel 1&2" + "Trickshots & Finten" + "Besser Beinarbeit" + "Gesund & Fit"

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: Schläge der Profis ausprobieren & parallel die eigene Technik verbessern
- o Besser Beinarbeit: Lauftechniken, Starten und optimale Beinarbeit verbessern - und nebenbei fit werden
- o Doppel 1: Abwehr und Technik/Beinarbeit im Übergang verbessern

Workshops am Sonntag:

- o "Gesund & Fit" Verletzungsfrei durch die Saison PLUS gleichzeitig auch besser Badminton spielen
- o Doppel 2: Die Kernübungen um mehr Matches zu gewinnen

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

FORTBILDUNG

Das Wochenende ist beim BLV für C-Trainer:innen und DBV für B-Trainer:innen zur Fortbildung zugelassen!

Workshop - 1 Samstag, 11.00-13.15 Uhr **Finten & Trickshots I**

- o Prinzip Finten verstehen und anwenden
- o Verschiedene Finten am Netz und Midcourt ausprobieren & lernen
- o Techniken automatisch verbessern

Workshop - 2 Samstag, 14.00-16.15 Uhr Besser Beinarbeit

o Starten - verstehen und verbessern o Lauftechniken oder Fähigkeiten - wie trainiert man wirklich optimal und effizient Beinarbeit auf dem Court o Feldfit, aber clever! Workshop - 3 Samstag, 17.00-19.15 Uhr **Doppel 1**

o Techniken am Netz und im Übergang verbessern o Abwehr technisch analysiert und verbessert o Bewegen unter Druck in Abwehr und Midcourt

DATUM & UHRZEIT

31. August 2024- 11.00, 14.00 & 17.00 Uhr 01. September 2024 - 09.00 & 12.00 Uhr

ORT & AUSRICHTER

Ausrichter: VfL Grasdorf e.V.

Erich-Kästner-Schulzentr., Halle 2, Marktstr. 33, 30880 Laatzen

KOSTEN

269 EUR bei Anmeldungen nach dem 25.08.2023
219 EUR bei Anmeldungen bis zum 25.08.2023
199 EUR für Teilnehmer, die bereits bei einem Workshop bei D. Ruhnow in 2023/2024 teilgenommen haben
Einzelne Workshops je 59/99/129 EUR für 1/2/3 Works.

ANMELDUNG

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



Workshop - 4 Sonntag, 09.00-11.15 Uhr **Gesund und Fit**

Badminton ist beanspruchend - daher ist es unverantwortlich, keine Vorsorge zu betreiben. Wie aber effizient und realistisch ohne viel Aufwand ins eigene Training einbauen? Workshop - 5 Sonntag, 12.00-14.15 Uhr **Doppel 2**

o den Schlüssel im Doppel kennen und vor allen Dingen verstehen lernen o die wichtigsten Kernübungen dazu lernen, verstehen und trainieren



Co-Trainer

Über den Leiter des Workshops:

Diemo Ruhnow (MSc, Dipl. Trainer) war bis zu den Olympischen Spielen in Tokio als leitender Bundestrainer Doppel/Mixed verantwortlich für das Training der NationalspielerInnen. Aktuell ist er für die spanischen Nationalmannschaft tätig. Zuvor war er auf allen Ebenen von Vereinsüber Jugendnationaltrainer tätig. Neben Aus- und Fortbildungen im Badmintonbereich referiert er international & führt regelmäßig Badmintonworkshops in Europa durch. 2010 wurde er als jüngster Trainer als Trainer des Jahres vom Hamburger Sportbund ausgezeichnet.

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

