

BADMINTONWOCHENENDE mit DIEMO RUHNOW für SPIELER & TRAINER „Rückhand-Clear“ + „Trickshots & Finten“ + „Lauftechnik 1 & 2“ + „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 Rückhand-Clear: Rückhand-Überkopf- Clear technisch optimal schlagen lernen

o Lauftechnik: Schneller Start & Effizient Bewegen auf dem Badmintonfeld

o Finten & Trickshots: Schläge der Profis ausprobieren & parallel die eigene Netztechnik verbessern

Workshops am Sonntag:

o Doppelabwehr - Hohe Abwehr und harte Konter durch optimale Schlagtechnik im Doppel

o Taktische Beinarbeit - Die wichtigsten Laufwege im Badminton

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

9. Dezember 2017 - 12.00, 15.00 & 17.30 Uhr
10. Dezember 2017 - 09.00 & 12.15 Uhr

ORT & AUSRICHTER

Ausrichter: TSV Cluvenhagen
Ort: Daverdener Straße 21, 27299 Cluvenhagen (bei Bremen)

KOSTEN

269 EUR bei Anmeldungen nach dem 15.11.2017
219 EUR bei Anmeldungen bis zum 15.11.2017*

199 EUR für Teilnehmer, die an einer Fort-/Ausbildung (allg.) oder bereits bei einem Workshop bei D. Ruhnow in 2016 teilgenommen haben - einzelne Workshops je 59 EUR (49 EUR*)

ANMELDUNG

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

FORTBILDUNG

Der Workshop ist vom DBV als B-Trainer Fortbildung und NBV zur Fortbildung für C-Trainer anerkannt.



Workshop - 1 Samstag, 12.00-14.30 Uhr Rückhand-Clear	Workshop - 2 Samstag, 15.00-17.30 Uhr Lauftechnik 1 Schneller Start & Effizientes Bewegen	Workshop - 3 Samstag, 17.30-20.00 Uhr Finten & Trickshots	Workshop - 4 Sonntag, 09.00-11.45 Uhr Doppelabwehr Hohe Abwehr & Konter	Workshop - 5 Sonntag, 12.15-15.00 Uhr Lauftechnik 2 Die wichtigsten Laufwege im Badminton
<ul style="list-style-type: none"> o Videoanalyse effektiver Technik der Rückhand o Lernweg & individuelle Korrekturhinweise o Technikhinweise & Typische Fehler in der Schlagtechnik und Ihre Korrektur 	<ul style="list-style-type: none"> o Starten, Umschalten & Laufen auf dem Badmintoncourt o Explosiv im richtigen Moment starten - früh am Ball durch Technik 	<ul style="list-style-type: none"> o Finten & Trickshops der Profis lernen o Eine Vielzahl eigener Netztechniken verbessern o Lernweg für Finten am Netz für alle Spiel- und Altersklassen 	<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 5 Laufwege ins Vorderfeld o Winkellaufen für optimale Verbindung Hinterfeld-Vorderfeld o Nachbereitung für offensives Spiel



Über den Leiter des Workshops:

Diemo Ruhnow (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))