

NEUES BADMINTON-WORKSHOP-WOCHENENDE mit dem ehemaligen Bundestrainer DIEMO RUHNOW für SPIELER & TRAINER jeden Levels

Fünf interessante Trainingsthemen IN SICHER ABGESCHLOSSEN und kurzweilig im Workshop-Charakter - das NEUE Konzept für das Badminton-Wochenende für Spieler:innen sowie Trainer:innen aller Klassen erstmalig mit den folgenden Themen:

Workshops am Samstag:

- o Finten & Trickshots II: Technik-Workshops am Netz & Midcourt
- o Doppelabwehr: Technik der Abwehr & Training auf dem Feld
- o Rückhand-Clear II - Die Kette: Der Rückhand-Workshop

Workshops am Sonntag:

- o NEU Rückhand III - Komplex: Rückhand meistern
- o Doppel Verstehen & Gewinnen: Das Richtige kennen & trainieren

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

EXTRA GESCHENK

Zur Anmeldung für das gesamte Wochenende gibt es den Workshop „Rückhand I“ zum Download im Wert von 59,90 EUR geschenkt (optional, Rückhand I ist keine Voraussetzung zur Teilnahme am Lehrgang).

SPONSOR



DATUM & UHRZEIT

- 4. Dezember 2021 - 13.00, 15.45 & 18.15 Uhr
- 5. Dezember 2021 - 09.00 & 11.45 Uhr

ORT & AUSRICHTER

TSV Cluvenhagen - Daverdener Straße 21, Cluvenhagen

KOSTEN

269 EUR bei Anmeldungen nach dem 30.11.2021
219 EUR bei Anmeldungen bis zum 30.11.2021
 199 EUR für Teilnehmer*, die im aktuellen & letzten Jahr an einer Fort-/Ausbildung (allg.) oder bei einem Workshop bei Diemo Ruhnnow teilgenommen haben
59 EUR bei einer Teilnahme an einzelnen Workshops (49 EUR für Teilnehmer* siehe oben)

ANMELDUNG

ab sofort per Email unter diemoruhnnow@web.de
 Fortbildung: Das Wochenende ist für Trainer C im NBV & BBV und Trainer B im DBV zu Fortbildung anerkannt.

Workshop - 1

Samstag, 13.00-15.15Uhr
Finten & Trickshots II

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

Workshop - 2

Samstag, 15.45-18.00 Uhr
Abwehr im Doppel

- o Optimale Technik für hohe Abwehr und Blockabwehr
- o Lücken bewusst anspielen durch Technik
- o Aktive Abwehr durch bessere Beinarbeit im Doppel

Workshop - 3

Samstag, 18.15-20.30 Uhr
Rückhand-Clear 2
 Die Kette

- o Der Rückhand-Clear-Workshop mit Fokus auf die Elemente der kinetischen Kette
- o Rückhand-Clear neuartig verstehen und lernen - von Grund auf richtig!

Workshop - 4

Sonntag, 09.00-11.15 Uhr
Rückhand-Clear 3
 NEU: Komplex Meistern

- o Der NEUE Rückhand-Clear mit Fokus auf die verschiedenen
- o Rückhand-Clear neuartig verstehen und lernen - von Grund auf richtig!

Workshop - 5

Sonntag, 11.45-14.00 Uhr
Doppel Verstehen & Gewinnen

- o Mindset Netz gewinnen & Netz verteidigen
- o Netzspieler ins Spiel bringen
- o Grundsystem Mixed & Indo



Über den Leiter des Workshops:

Diemo Ruhnnow (MSc, Dipl. Trainer, MBA) war bis zu den Olympischen Spielen in Tokio als leitender Bundestrainer Doppel/Mixed verantwortlich für das Training der besten Deutschen Doppel und Mixed. Vor den fast 10 Jahren als Bundestrainer für den DBV war er auf allen Ebenen von Vereins- über Landes- bis Jugendnationaltrainer tätig. Neben Aus- und Fortbildungen im Badmintonbereich referiert er international & führt regelmäßige Badmintonworkshops in Europa durch.

Co-Trainer

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