

# **BADMINTONWORKSHOP 2023**

# BADMINTON-Workshoptag mit DIEMO RUHNOW für SPIELER & TRAINER

Mental Badminton" +3x Doppel: "Übergang & Basics" "Aufschlagphase" "Defensive: Technik & Taktik"

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

### Workshops:

o Mental Badminton: Wer kennt das nicht? Angstgegner, Hohe Führungen, Nervosität, Matchbälle vergeben, ....

o Aufschlagsituation im Doppel: Viele wissen, dass diese Situation wichtig und spielentscheidend ist, aber wenige wissen, wie sie genau zu gestalten ist und wie man das Ganze trainiert

o Übergang & Doppelbasics: Übergang ist die zweite wichtige Phase, die wichtige taktische Elemente enthält und start abhängig von guten Doppel-Basics ist

o Defensive: viele Spieler haben zwei Probleme: keine gute Abwehrtechnik und wenig Idee, wie man in der Defensive am besten agiert.

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

#### **DATUM & UHRZEIT**

Samstag, den 6. Mai 2023 - 10.00 WS1; 1300 WS2; 18.00 WS3; 18.30 WS4 - jeweils 2,25 h

## **ORT & AUSRICHTER**

Ausrichter: VfL 1860 Marburg e.V. Ort: Sporthalle Heusinger Str., 35037 Marburg

#### **KOSTEN**

Teilnahme an ...

- ... 1 Workshops = nur 59 EUR
- ... 2 Workshops = nur 99 EUR
- ... 3 Workshops = nur 129 EUR
- ... allen 4 Workshops = Sonderpreis nur 149 EUR

#### **ANMELDUNG**

ab sofort per Email unter diemoruhnow@web.de



Workshop - 1 Samstag, 10.00-12.15 Uhr Doppel: Übergang & **Basics** 

- o Doppel-Basics in Schlag- und Lauftechnik erarbeiten o Übergang verstehen und trainieren lernen
- o Stellungsspiel im Übergang taktisch

Workshop - 2 Samstag, 13.00-15.15 Uhr **Doppel: Defensive Technik & Taktik** 

- o Grundtechnik der Doppelabwehr o Platzierung und Konter erarbeiten o erfolgreich alle Angriffssysteme
  - o Basics identifizieren kontern & neutralisieren

Workshop - 3 Samstag, 15.45-18.00 Uhr Doppel: **Aufschlagphase** 

- o die wichtigste Phase verstehen und trainieren lernen
- o "Einfache" taktische Elemente heraus-
- finden um mehr zu gewinnen

Workshop - 4 Sonntag, 18.30-20.45 Uhr **Mental Badminton** mit Köpfchen auf dem Court gewinnen

o dem Stress & Ärger, Drucksituationen auf den Grund gehen o praktischen Übungen auf dem Feld o Lösungen für typische Probleme auf dem Feld



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.

Co-Trainer

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

