

BADMINTONWOCHENENDE mit DIEMO RUHNOW für SPIELER & TRAINER „Mixed 1&2“ + „Trickshots & Finten“ + „Schlagsicherheit“ + „Mental Badminton“

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 2: Schläge der Profis ausprobieren & parallel die eigene Technik verbessern
- o Schlagsicherheit: Das Mindset & die Übungen für DIE Basis für Erfolg in allen Disziplinen
- o Mental Badminton: Wer kennt das nicht? Angstgegner, Hohe Führungen, Nervosität, Matchbälle vergeben, ...

Workshops am Sonntag:

- o Mixedtaktik I: Der KERN eines erfolgreichen Mixed inkl. Übungen zum sofortigen Umsetzen
- o Mixedtaktik II: Partnerübungen für das Mixed (und auch Doppel) aufgebaut und erklärt - die TOP3 im Mixed

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

02. September 2023 - 11.00, 14.00 & 17.00 Uhr
03. September 2022 - 09.00 & 12.00 Uhr

ORT & AUSRICHTER

Ausrichter: TV Tamm e.V.
Ort: Ludwigsburger Str. 19, 71732 Tamm (Baden-W.)

KOSTEN

269 EUR bei Anmeldungen nach dem 27.08.2023
219 EUR bei Anmeldungen bis zum 27.08.2023
199 EUR für Teilnehmer, die bereits bei einem Workshop bei D. Ruhnow in 2022/2023 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)



FORTBILDUNG

Das Wochenende wird beim BLV für C-Trainer:innen und DBV für B-Trainer:innen zur Fortbildung beantragt. Bitte aktuellen Stand erfragen!

Workshop - 1 Samstag, 11.00-13.15 Uhr Finten & Trickshots II	Workshop - 2 Samstag, 14.00-16.15 Uhr Schlagsicherheit	Workshop - 3 Samstag, 17.00-19.15 Uhr Mental Badminton mit Köpfchen auf dem Court gewinnen	Workshop - 4 Sonntag, 09.00-11.15 Uhr Mixedtaktik I	Workshop - 5 Sonntag, 12.00-14.15 Uhr Mixedtaktik I
<ul style="list-style-type: none"> o Prinzip Finten verstehen und anwenden o Verschiedene Finten am Netz und Midcourt ausprobieren & lernen o Techniken automatisch verbessern 	<ul style="list-style-type: none"> o Mindset Schlagsicherheit: warum ist dies so wichtig? o Kernübungen fürs... ... Herreneinzel ... Dameneinzel ... Herrendoppel ... Damendoppel ... Mixed 	<ul style="list-style-type: none"> o dem Stress & Ärger, Drucksituationen auf den Grund gehen o praktischen Übungen auf dem Feld o Lösungen für typische Probleme auf dem Feld 	<ul style="list-style-type: none"> o Der KERN fürs Mixed o Die unterschiedlichen Bausteine der Mixed-dame und des Mixed-herren kennen und trainieren lernen o Mixed Gewinnen - der Schlüssel erklärt! 	<ul style="list-style-type: none"> o DIE 3 wichtigsten Partnerübungen im Mixed-Spiel erklärt, aufgebaut und erarbeitet o Zusammen besser den Übergang, den Angriff und die Verteidigung meistern



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 Vereins- über 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))