

BADMINTONWOCHEHENENDE mit DIEMO RUHNOW für SPIELER & TRAINER „Clear & Smash“ - „Beinarbeit - Starten“ - „Finten & Trickshots“ - 2x Doppel Pur!!!

KURZBESCHREIBUNG

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:

Perfekte Bascis - Workshops am Samstag:

- o Clear & Smash: Effizient und effektiv den Clear und die Schlaghärte beim Smash verbessern

- o Lauftechnik: Starten & Bewegen auf dem Badmintonfeld - Ein impliziter Lernweg

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

Doppelspiel & Doppeltaktik - am Sonntag:

- o Doppeltaktik „Indo“ + Netzspiel im Doppel

- o Doppeltaktik „Breiter Angriff“ + Start und Lauf ins Hinterfeld als Basis für gutes Bewegungen

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

26. November 2016 - 13.00 & 16.00 & 19.00 Uhr

27. November 2016 - 09.00 & 12.00 - 17.00 Uhr

ORT & AUSRICHTER

TSV Cluvenhagen

Daverdener Straße 21, 27299 Cluvenhagen (bei Bremen)

KOSTEN

269 EUR bei Anmeldungen nach dem 30.10.2016

219 EUR bei Anmeldungen bis zum 30.10.2016

199 EUR für Teilnehmer, die an einer Fort-/Ausbildung (allg.) oder bereits bei einem Workshop bei Diemo Ruhnnow in 2015/2016 teilgenommen haben

Workshop 1-4 je 49 EUR, W5 99 EUR, W4+W5 129 EUR

ANMELDUNG

ab sofort per Email unter diemoruhnnow@web.de inkl. der Angabe, ob Teilnahme als Spieler oder Trainer

SPONSOREN



Workshop (W1)

Samstag, 13.00-15.30 Uhr
Smash & Clear

- o Videoanalyse effektiver Technik des Clear- und Smash
- o Technikdetails
- o Lernweg & individuelle Korrekturhinweise
- o Typische Fehler in der Schlagtechnik und Ihre Korrektur

Workshop 2 (W2)

Samstag, 16.00-18.30 Uhr
Lauftechnik & Beinarbeit

- o Impliziter Lernweg für Starten, Umschalten und Laufen auf dem Badmintoncourt
- o Angepasste Lauftechnik ins Vorder- und Hinterfeld
- o Malayenschritt und vieles mehr...

Workshop 3 (W3)

Samstag, 19.00-20.30 Uhr
Netztechnik: Finten

- o Finten & Trickshots der Profis lernen
- o Eine Vielzahl eigener Netztechniken implizit verbessern
- o Lernweg für Finten am Netz für alle Spiel- und Altersklassen

Workshop 4 (W4)

Sonntag, 09.00-11.30 Uhr
Doppel: Indo-Angriff

- o Vorstellung und Einüben des Spielsystems der Indonesier
- o Relevante Netztechniken für den Vorderfeldspieler im Doppel
- o Ballmaschinen pur - trainieren wie die Profis

Workshop 5 (W5)

Sonntag, 12.00-17.00 Uhr
Doppel: Breiter Angriff

- o Vorstellung und Einüben des Spielsystems „Breiter Angriff“
- o Lauftechnik ins Hinterfeld für ein besseres Bewegungen im Doppel
- o Umsetzung eines einfachen Spielsystems für alle Klassen



Über den Leiter des Workshops für Spieler und Trainer:

Diemo Ruhnnow (MSc, Dipl. Trainer) ist als Bundestrainer zuständig für das Training der Mixeddamen und Damendoppel Deutschlands. 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. 2015: Kira Kattenbeck (Nationalspielerin), Mirco Evert (C-Trainer, Regionalliga), Sophie Quach (B-Trainerin))