

## BADMINTONWORKSHOPS mit Diemo Ruhnnow für Spieler & Trainer

Erstmalig in KAISERSLAUTERN „Doppel-Abwehr“ „Doppel-Taktik“ und „Mixed Taktik & Übungen“

EINZELN BUCHBAR - FÜR JEDES SPIELLEVEL & ALTER

- Wann?** Sonntag, der 07.05.2023  
 09.00-11.15 Doppel-Abwehr-Workshop: Abwehr technisch richtig und taktisch clever  
 12.00-14.15 Doppel-Taktik-Workshop: Aufschlagphase gewinnen  
 15.00-16.15 Mixed-Workshop: Taktik & Übungen
- Wo?** Schulzentrum Nord, Kaiserbergring 29, 67657 Kaiserslautern
- Wer?** Spieler:innen jeden Levels & interessierte Trainer:innen
- Kosten?** 59€ pro Workshop, 99€ für beide Workshops, 129 EUR für alle drei Workshops!
- Wie?** Anmeldung sowie Fragen per Mail an [diemoruhnnow@web.de](mailto:diemoruhnnow@web.de) . Weitere Informationen und Eindrücke unter [www.badminton.camp](http://www.badminton.camp) .

### Über die Workshops:

Die Workshops richten sich an Spieler:innen und Trainer:innen jeden Levels. Durch das einmalige & erprobte Vermittlungskonzept sind kurz- & langfristig Fortschritte unabhängig vom Ausgangslevel garantiert - in einer motivierenden & kurzweiligen Atmosphäre - bei einem der besten Trainer Europas.

### „Doppel-Abwehr: Abwehr technisch richtig und taktisch clever“

Eine gute Abwehr im Doppel ist nicht nur für die Verteidigung natürlich wichtig, sondern auch um Übergang und Aufschlagphase erfolgreich gestalten zu können UND eine technische gute Abwehr ist eben auch eine Grundlagentechnik - die automatisch andere Techniken verbessert. Wir erlernen oder verbessern die Schlagprinzipien für eine Clear-Abwehr, die wichtige Konter- inkl. der Blockabwehr - und entwickeln Übungen, damit diese auch taktisch clever gegen verschiedene Angriffssysteme eingesetzt werden kann.

### „Doppel Taktik: Aufschlagphase gewinnen“

Die Aufschlagphase ist DIE entscheidende Phase im Doppel - hier werden viele Punkte bereits gewonnen (ODER eben verloren) und man gewinnt (oder verliert eben) die Angriffssituation. Die meisten Spieler und Trainer wissen dies. Aber wie man dies genau trainiert und welche Systeme hier existieren und greifen, was wichtige Basisübungen sind, damit sich die taktisch komplexe Situation verbessert, wissen die wenigsten. Hier bringen wir „Licht“ ins Dunkle und geben viele Ideen für das eigene Training mit an die Hand!

### „Mixed-Taktik“ - besser Mixed spielen, mehr Mixed gewinnen

Der Kern im Mixed wird oft falsch verstanden - was zu unnötigen Niederlagen und unnötigem Stress führt. Mixed Gewinnen - lernt die Schlüssel sowie die Kernübungen für die Mixeddame und den Mixedherren kennen und trainieren. Für mehr Spaß, mehr Plan und Ideen und natürlich mehr Siege im gemischten Doppel - garantiert!

### Über den Trainer:

**Diemo Ruhnnow** (MSc, Dipl. Trainer) war bis 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.

