Diemo Ruhnow's BADMINTON TRAINING

BADMINTONWORKSHOP 2019

BADMINTONWOCHENENDE mit DIEMO RUHNOW für SPIELER & TRAINER
„Rückhand-Clear“ + „Mental Game“ + „Badminton-Fitness“ + „Doppelabwehr“ + …

Fünf interessante Trainingsthemen kurzweilig & informativ im Workshop-Charakter - das Badminton-Wochenende für Spieler & Spielerinnen sowie Trainer & Trainerinnen aller Klassen erstmalig mit der folgenden Themenkombination:

Workshops am Samstag:

o Doppelabwehr NEU - Lückenlose Abwehr verstehen & spielen lernen

o Netzspiel im Doppel NEU - Technikworkshop für gutes Netzspiel und Annahmen im Doppel

o Badminton-Fitness NEU - Gesund & clever „Fitness“ trainieren

Workshops am Sonntag:

o Rückhand „Die Kette“ NEU in 2019 - Rückhand-Clear verstehen und mit vielen Übungen individuell verbessern lernen!

o Winning the Mental Game - Die erste Workshop im Badminton zum praktischen Training des „Mental Games“

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

14. Dezember 2019 - 11.00, 15.00 & 17.30 Uhr
15. Dezember 2019 - 09.00 & 12.15 Uhr

ORT & AUSRICHTER

Ausrichter: TSV Cluvenhagen
Ort: Daverdener Straße 21, 27299 Cluvenhagen (bei Bremen)

KOSTEN

269 EUR bei Anmeldungen nach dem 30.11.2019
219 EUR bei Anmeldungen bis zum 31.11.2019*
199 EUR für Teilnehmer, die an einer Fort-/Ausbildung (allg.) oder bereits bei einem Workshop bei D. Ruhnow in 2019 teilgenommen haben - einzelne Workshops je 59 EUR (49 EUR*)

FORTBILDUNG

Die Fortbildung wird für Trainer C durch LV NIS & LV HBR anerkannt, Trainer B ist beim DBV beantragt (Stand erfragen!)

ANMELDUNG

ab sofort per Email unter diemoruhnow@web.de - Trainer bitte inklusive Angabe der Trainerlizenz (C/B)

Workshop - 1
Samstag, 12.00-14.30 Uhr
Doppel-Abwehr
Lückenlose Abwehr verstehen & spielen lernen

o Videoanalyse unterschiedlicher effektiver Abwehrtechniken direkt aus der Weltspitze für unser Training analysiert
o Techniktraining der Basisabwehr sowie Abwehr im gelben Schirm

Workshop - 2
Samstag, 15.00-17.30 Uhr
Netzspiel im Doppel
Technik-Workshop für gutes Netzspiel & effektive Annahmen im Doppel

o Töten, Decken, Schnitte und vieles mehr im Techniktraining und mit fliegendem Ball
o Effektive Annahmetechniken inkl. Finten
o Basistechnik verstehen und in Drucksituationen anwenden lernen

Workshop - 3
Samstag, 17.30-20.00 Uhr
Badminton-Fitness
Aber: Gesund & Clever

o Badminton-Fitness NEU definiert - fitter, gesünder & besser auf dem Court durch richtiges Fitness-Training
o Inklusive Theorie-Teil für viele Take-Homes!

Workshop - 4
Sonntag, 09.00-11.45 Uhr
Rückhand „Die Kette“
Der neue Workshop

o Neuer Rückhand-Workshop mit Fokus auf viele verschiedene Übungen zur Verbesserung der Rückhand
o Technik verstehen und eigene INDIVIDUELLE Übungen kennenlernen

Workshop - 5
Sonntag, 12.15-15.00 Uhr
WINNING THE MENTAL GAME
Der Erste Workshop zum praktischen Training des „Mental Games“!

o Angstgegner, enge Spiele, Nervosität, vermeintlich schlechtere Gegner … viele Themen im mentalen Bereich werden analysiert und mit praktischen Übungen auf dem Feld bearbeitet
o Winning Ugly aber fair - was bedeutet dies?

Diemo Ruhnow (MSc, Dipl. Trainer) ist als leitender Bundestrainer Doppel/Mixed verantwortlich für das Training der deutschen Doppel. 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. 2019: Stine Küspert, Annabella Jäger, (Nationalspielerin, Bundesliga), Mirco Evert (B-Trainer, Regionalliga))