

# Schüler/Jugend-Trainingslager 2019



Liebe Badmintonfreunde,

ich biete einen 2-tägigen Workshop an und lade Euch herzlich dazu ein.

**Termin:** 13.07. und 14.07.2019

**Ort:** Berlin: Sporthalle Bosestr. 21, 12103 Berlin

**Kosten:** 80 € pro Tag oder 150 € für beide Tage  
Darin enthalten sind Trainerkosten, Bälle, die Nutzung der Sporthalle und Mittagessen (Kochen in der Sporthalle).

## Schwerpunkte

### Samstag, 13.7.2019

**Über-Kopf-Schläge** (Drop, Clear und Smash)

**Federnd Starten** (schneller erster Schritt mit Schlägerhaltung)

**Neuer Laufweg** in die Rückhandecke über Kopf (kein Malayen Schritt mehr)

Videoanalyse (Kurzvideos für sofortige Analyse & Verbesserungen)

### Sonntag, 14.7.2019

**Einzel-Taktik** (Lesen & Lösen, Individuelles Spielkonzept, Gameplan, Keyplays, Verständnis über den Aufbau eines Ballwechsels, einfache taktische Grundregeln, Rückschlag lernen)

Videoanalyse (Kurzvideos für sofortige Analyse & Verbesserungen)

Der Trainingsablauf (Sa. u. So.) gestaltet sich folgendermaßen:

1. Trainingseinheit: 09:30 – 13:30 Uhr  
Mittagspause: 13:30 – 15:00 Uhr
2. Trainingseinheit: 15:00 – 18:00 Uhr

Teilnehmerfeld: 16 Personen – Zusage erfolgt nach der Anmeldereihenfolge.  
Das Trainingslager wird geleitet von Andreas Bernwald (Trainer des DBV).

Bei offenen Fragen meldet Euch unter den unten angegebenen Kontaktdaten.  
Die Anmeldung erfolgt nur schriftlich oder per e-Mail.

---

Andreas Bernwald  
Ahornallee 10a  
16548 Glienicke

Handy: 0152 / 0855 16 82  
e-Mail: [wuddy@training-badminton.de](mailto:wuddy@training-badminton.de)  
[www.training.badminton.de](http://www.training.badminton.de)