

Schüler/Jugend-Trainingslager 2020 mit Videoanalyse



Liebe Badmintonfreunde,

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

Termin: Donnerstag, 06.08. und Freitag, 07.08.2020 (tageweise buchbar)

Ort: Sportcenter Wittenau, Wittenauer Straße 82-86, 13435 Berlin

Kosten: 80 € pro Tag
Darin enthalten sind Trainerkosten, Videoanalyse, Bälle und die Nutzung der Sporthalle.

Schwerpunkte

Samstag, 06.08.2020

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

Federnd Starten (schneller erster Schritt mit optimaler Schlägerhaltung)

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

Videoanalyse (Kurzvideos für sofortige Analyse & Verbesserungen)

Sonntag, 07.08.2020

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)

Trainingsablauf (Do. u. Fr.):

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1. Trainingseinheit: | 10:15 – 12:30 Uhr |
| Mittagspause: | 12:30 – 14:00 Uhr |
| 2. Trainingseinheit: | 14:00 – 17:00 Uhr |

Mittagspause (90min): Selbstverpflegung – Getränke können im Sportcenter gekauft werden (kein Essen).

Corona-Vorgaben: je Feld 4 Personen ohne Partnerwechsel, Taschen hinter dem zugeteilten Feld aufbewahren, detaillierte Information vor Ort.

Teilnehmerfeld: 12 Personen – Zusage erfolgt nach der Anmeldereihenfolge.

Bei offenen Fragen meldet Euch unter den unten angegebenen Kontaktdaten.
Die Anmeldung erfolgt per E-Mail: wuddy@training-badminton.de