Bezirk Oberbayern - Trainerfortbildung Neubiberg
(29. Und 30. Juni 2019)

Referenten: Hansi Niesner (HNI), Dennis Gleber (DGL)

Samstag

10.00-10.30 Uhr: Begrüßung und Einstieg in den Lehrgang (HNI und DGL)

10.30-12.30 Uhr: Block 1 – Aufwärmen und Krafttraining (DGL)

- Funktionales Aufwärmen
- Badmintonspezifisches Kraft- und Stabilisationstraining

12.30-13.30 Uhr: Mittagspause 😉

13.30-15.30 Uhr: Block 2 – Techniktraining (HNI und DGL)

13.30-14.30 Uhr:
Gruppe 1: HNI (Unterschied Drive/Schieben/Blocken im MC)
Gruppe 2: DGL (situative Griffhaltung VF -> Lösungen finden)

14.30-15.30 Uhr:
Gruppe 1: DGL (situative Griffhaltung VF -> Lösungen finden)
Gruppe 2: HNI (Unterschied Drive/Schieben/Blocken im MC)

15.30-16.00 Uhr: Kaffeepause 😉

16.00-18.00 Uhr: Block 3 – Taktische Spiele in Matchrunden inkl. Cool-Down (DGL)
Gruppentraining
<u>Taktische Spielen</u>

- Thema situative Griffhaltung/-anpassung
- Gegner auf kleinen und großen Raum bewegen
- Wettkämpfen

<u>Cool-Down mit Blackrole und Lacrossbällen</u>

- Siehe Handout

Sonntag

10.00-10.15 Uhr: Begrüßung und Einstieg in den Lehrgang (HNI und DGL)

10.30-12.30 Uhr: Block 4 – Techniktraining (DGL und HNI)

10.30-11.30 Uhr:
Gruppe 1: HNI (Abwehrvariationen Doppel)
Gruppe 2: DGL (Ansatzlosigkeit HF)

11.30-12.30 Uhr:
Gruppe 1: DGL (Ansatzlosigkeit HF)
Gruppe 2: HNI (Abwehrvariationen Doppel)

12.30-13.30 Uhr: Mittagspause😉

13.30-15.30 Uhr: Block 5 – Doppeltechnik/Doppeltaktik (DGL und HNI)
Gruppentraining

- Aufschlagsituation
- Von der Defensive in die Offensive
- Mid-Court beherrschen

15.30-16.00 Uhr: Geschafft😉

- Abschlussgespräch
- Feedback
- Anregungen
- Wünsche