



Badminton-Verband Region Zürich

Ressort Junioren

Michael Spühler; Iwan Fuchs
Tel: 079 751 83 12; 076 337 18 48
E-Mail: sekretariat@blz-mittelland.ch

Kurs für Junior/innen und Trainer/innen: Aufbaukurs 1 - Schwerpunkt „Vorderfeld“

Datum: Sonntag, 4. Oktober 2020

Zeit: 12.45 – 15.45

Ort: Sihlsports (Badmintonhalle), Sihltalstr. 63, 8135 Langnau a. Albis

Leitung: wird noch bekannt gegeben.

Zielgruppen:

- 1) Juniorentainer/innen, welche die Kurse Grundlagen 1 (Lauftechnik/Footwork) und Grundlagen 2 (Schlagtechnik) absolviert haben.
- 2) Junior/innen U13 und jünger, welche die oben erwähnten Kurse absolviert haben
- 3) Junior/innen U15/U17 (auf Empfehlung teilnehmender Juniorentainer/innen)

Inhalt: „Aufbaukurs 1 - Lauf- und Schlagtechnik Vorderfeld“ behandelt die wichtigsten Laufmuster und Schlagtechniken im vorderen Feldbereich. Aufbauend auf den Grundlagenkursen werden Elemente der Lauf- und Schlagtechnik nach folgendem Muster miteinander verbunden: „Lauf ins Vorderfeld, Schlagausführung, Lauf zurück ins (dynamische) Spielzentrum“. Dieser Ablauf wird anhand einzelner Schläge detailliert erklärt, gezeigt und eingeübt.

Zusatz: für die Trainer/innen gibt es zusätzlich einen spezifischen Input zum aktuellen Hauptthema des 6-Wochen-Zyklus.

Kosten: Junior/innen: 35.-; Trainer/innen: kostenlos / Der Kursbeitrag wird vor Ort bar eingezogen.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer

Anmeldeschluss: [Sonntag, 27.9.2020!](#)

Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

Sportliche Grüsse

Michael Spühler, Iwan Fuchs