



## 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 2 – Schwerpunkt Hinterfeld

**Datum:** Sonntag, 22. November 2020

**Zeit:** 13.30 – 16.30

**Ort:** Badmintoncenter Blue Point, Hallenbadweg 15, 8610 Uster

**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 2 - Schwerpunkt Hinterfeld“ behandelt die wichtigsten Laufmuster und Schlagtechniken im hinteren Feldbereich. Aufbauend auf den Grundlagenkursen werden Elemente der Lauf- und Schlagtechnik nach folgendem Muster miteinander verbunden: „Lauf ins Hinterfeld, 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: 50.-  
Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer

**Anmeldeschluss:** [Sonntag, 15. November 2020!](#)

Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

Sportliche Grüsse

Michael Spühler, Iwan Fuchs